மங்கையர் மலர்

ஜூன் '88 விலை ரூ. 4.



'அழகு செய்வது' எங்கள் தொழில்!


PONDS
POND'S Sandal Talc
POND'S Sandal Talc
பொன் நகைகள்
மின்னிட... சந்தன
நறுமணம் கமழ்ந்திட...
இனிய உணர்வுகள் மனதில்
மலர்ந்திடும் கணங்கள். உங்கள்
மேனியில் பொன் நகைகள்
மின்னிட, தூய சந்தனத்தின்
நறுமணம் கமழ்ந்திட இதுவரை
அனுபவித்தறியா உணர்வுகளால்
உள்ளம் பூரிக்கிறது; பெண்மை
உங்களிடம் பூரண பொலிவு
பெறுகிறது.
அரிய நறுமணம்.
மதிப்பில் பொன்னைப்
போல் உயர்ந்தது.
பாண்ட்ஸ்
சாண்டல்
டால்க்

நாங்கள் படும் பாடு!

சென்ற இதழில் 'குழந்தைகளைக் கொடுமைப்படுத்தாதீர்கள்!' என்று வரிந்து கட்டிக் கொண்டு எழுதியிருந்தீர்கள். ஆண்டவனே, நாங்களா அவங்களைக் கொடுமைப்படுத்துகிறோம்? அவர்களிடம் சிக்கிக் கொண்டு நாங்கள் படும்பாடு...!

கேளுங்கள், நான் படும் கஷ்டத்தை...

பொழுதெல்லாம் வேலை... இரவெல்லாம் தண்ணீருக்காகப் 'பேயாய்' அலைந்து (அப்பொழுதுதானே தண்ணீர் விடுகிறார்கள்?) அசந்து தூங்கினால் என்ன? ஞாயிற்றுக்கிழமை ஒரு நாள் கூடவா ஆறரை மணி வரை தூங்கக் கூடாது?

'டாண்' என்று ஐந்தரைக்கு எழுந்திருக்கும் அந்தக் குட்டி உருவம். ஒரு குரல் கொடுக்கும் பாருங்கள், நான் வாரிச் சுருட்டிக் கொண்டு எழுந்திருக்க வேண்டியதுதான்.

அந்தப் பாலைக் காய்ச்சி ஃபேனுக்குக் கீழ் ஆற வைத்து நான் கொடுப்பதற்குள் அந்தத் தெருவே அதிர்ந்துவிடும்.

ஒரு வழியாக பால் யுத்தம் முடிந்தால், ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பின் குளியல் போராட்டம். அதுவும் எண்ணெய்க் குளியல் என்றால் கேட்கவே வேண்டாம். உருண்டு புரண்டதில் வீடெல்லாம் எண்ணெயாகி, என் புடைவையெல்லாம் பாழாகி...

உதாரணத்திற்குத்தான் இந்த இரண்டு... நாளெல்லாம் நான் மாட்டிக் கொண்டு விழிக்கும் விழி இருக்கிறதே... போராட்டத்தில் அரசியல்வாதிகள் தோற்றார்கள்... சாதம் ஊட்டுவதிலிருந்து, டிரெஸ் பண்ணுவதில் இருந்து... எல்லாவற்றிற்கும் போராட்டம்தான். நாம் எது சொல்கிறோமோ, அதற்கு நேர்மாறாக அது செய்யும்.

என்னவோ கணவர் கொடுமை, மாமியார் கொடுமை என்கிறார்கள். என் குழந்தை செய்யும் கொடுமை இருக்கிறதே... கணவர், மாமியார் என்ன அந்த ஹிட்லர் முசோலினி தோற்றார்கள். 'அது' வார்த்தைக்கு 'எதிர்' வார்த்தை பேசினாலோ போச்சு... ஒன்று அடி கிடைக்கும். இல்லையென்றால் நான் அடித்த மாதிரி (ஊரே என்னைத் திட்டும்படி) அழுகைதான்!

பள்ளி இருக்கும் நாட்களில் ஒவ்வொரு நாளும் சஸ்பென்ஸ்தான். எங்கள் நெஞ்செல்லாம் 'திக், திக்'கென்று அடித்துக் கொள்ளும். இன்றைக்கு நல்ல 'மூடு' இருக்குமா? சமர்த்தாக எழுந்து குளித்து, டிரெஸ் பண்ணி, ஸ்கூலுக்குப் போகுமா? இல்லை 'ரிக்ஷாக்காரன்' 'தர, தர'வென்று இழுத்துக் கொண்டு ஓட, அழுது கொண்டே போகுமா? அதை நிச்சயமாகச் சொல்ல முடியாது.

அத்தனை அழிச்சாட்டியம் செய்துவிட்டு, நம்மிடம் தளர் நடையில் நடந்து வந்து, கழுத்தைக் கட்டிக் கொண்டு, ஜொள்ளு வாயுடன் 'ம்மா...'ன்னு முத்தம் கொடுத்து, கொள்ளைச் சிரிப்பு சிரிக்கும்போது.......

ஓ, இதுதான் சொர்க்கமா? இதுதான் இந்திர பதவியா? இதைவிட வேறெந்த சுகம் உலகத்தில் உசந்தது.

— நீலா கல்யாணி.

வண்ணப்படம்: விஜயா கண்ணன்: படத்தில்: பேபி நித்திகா.



உங்கள் குழந்தைக்கு ஊட்டுங்கள் காய்கறிகளின் சிறந்த சத்தூட்டத்தை!



முன்பே-பக்குவப்படுத்தப்பட்ட

ஃபாரெக்ஸ்® - வெஜ்

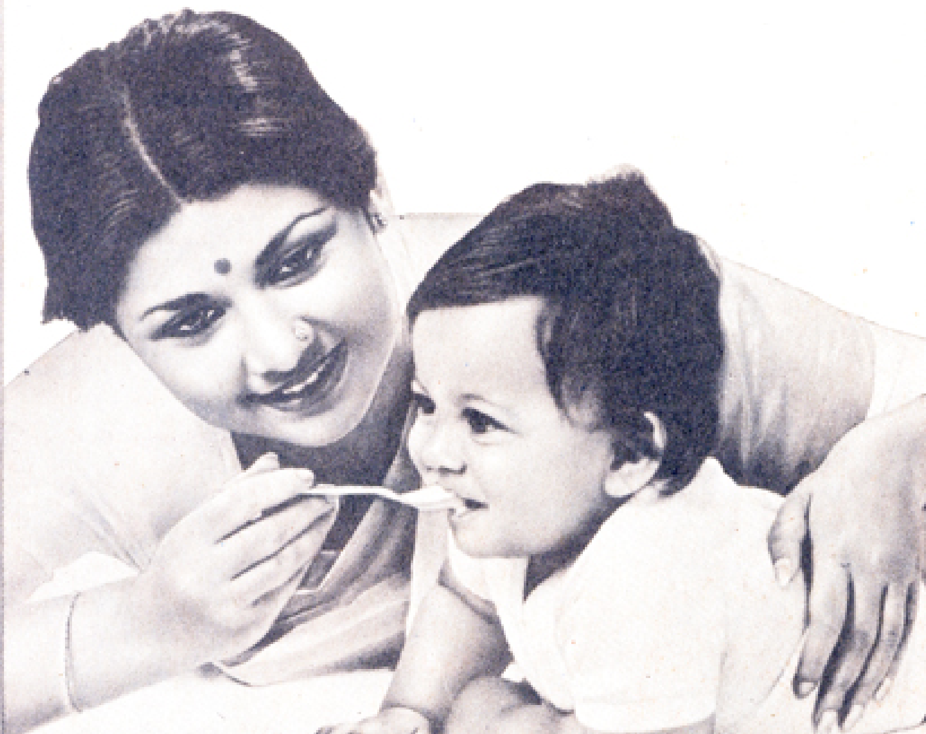


6 மாதம் முதல்

புதிய ஃபாரெக்ஸ்-வெஜ். இது, வைட்டமின் வளம் செறிந்த காய்கறிகளான காரட், தக்காளி மற்றும் பச்சைப் பயற்றின் இயற்கையான ஊட்டச்சத்துக்களைக் கொண்டதாகும்.

இது, நன்றாக, முன்பே - பக்குவப்படுத்தப்பட்டது. ஆகவே இது, குழந்தையின் மென்மையான வயிற்றின் ஜீரண சக்திக்கு ஏற்றதாகும்.

ஃபாரெக்ஸ்—சுவையுடன் வளரும் வழி



GX/41/203 TML



• சங்கரா பள்ளி விழாவில் ஆர். வி.

பள்ளிகள் திறக்கப் போகின்றன!

ஒரு நாள் காலை ஆறரை மணி —

அதிக ஜனநடமாட்டமில்லாத அந்த நேரத்தில் ஒரு முகவரியைத் தேடி அலைந்து கொண்டிருந்தேன். சைதாப் பேட்டை, மாம்பலம், கே. கே. நகர், என்று சந்து பொந்துகளில் எல்லாம் நுழைந்து கிளம்பிக் கொண்டிருந்தேன்.

போக்குவரத்து நெரிசல் இல்லாததால் ரோடை விட்டுக் கண்ணைத் திருப்பிப் பார்க்க முடிந்ததால், அடிக்கடி கண்ணில் பட்ட போர்டு, அல்லது பேனர் அல்லது சுவரொட்டி ஒன்றுண்டு!

'விரைவில் எதிர்பாருங்கள்...

குமுதினி நர்ஸரி ஸ்கூல்!''

இப்படி ஒரு போஸ்டர்!

'இங்கே விரைவில்... பள்ளி திறக்கப் பட இருக்கிறது!'

என காலைக் காற்றில் ஒரு பேனர் அசைந்தாடிக் கொண்டிருந்தது.

'தரமான கல்வியுடன், குறைந்த கட்டணத்துடன் உங்களுடைய மழலைச் செல்வங்களைச் சேர்க்கச் சிறந்த இடம்... கான்வென்ட்.'

ரேடியோ விளம்பரம் கெட்டது போங்கள்!

மூலை முடுக்கு, சந்து பொந்துகளில் எல்லாம் மளிகைக் கடை, காய்கறிக் கடை திறப்பது போலப் பள்ளிகளைத் திறந்து வைத்திருக்கிறார்கள்.

பள்ளிகளுக்கு இத்தனை கிராக்கியா? ஒரு விஷயத்திற்குக் கிராக்கி இல்லாமலா இத்தனை விளம்பரங்கள் செய்வார்கள்? இத்தனை 'கடை'கள் திறப்பார்கள்?

நல்ல வியாபாரம்தான்!

அப்புறம் வருஷ நடுவில் பெற்றோர்களைக் கேட்டுப் பாருங்கள்!

''என்ன சார் பள்ளிக்கூடம் நடத்தறான்! பீஸ் கொட்டிக் கொடுக்கறோம். ஒருவிதமான கவனிப்பும் இல்லை., குழந்தை ஒரு 'ரைம்' கூடச் சொல்ல மாட்டேங்கறு!'' என்று அலுத்துக் கொள்வார்.

பெற்றோர்களுக்கு இப்போதெல்லாம் ஆசைகள் வளர்ந்து விட்டன. குழந்தைகள் பிரமாதமாகப் படிக்க வேண்டும், நன்றாக முன்னுக்கு வரவேண்டும் என்று ஆசைப் படுவதில் தவறில்லைதான். ஆனால் இந்த 'ஆவலை' நிறையப் பேர் தங்களுடைய வியாபாரத்திற்குப் பயன்படுத்தப் பார்க்கிறார்களே! அந்த வலையில் நாம் சிக்கலாமா?

பெற்றோர்களே, பள்ளிகள் திறக்கப்பட இருக்கின்றன. நல்ல தரமான பள்ளிகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள். சமீபத்தில் 'சங்கரா சீனியர் ஹையர் செகண்டரி பள்ளி'யின் விழாவில் பேச வந்த போது நமது ஜனாதிபதி ஆர். வி. அவர்கள் சொன்னார்கள்,

''நான் சர்வாதிகாரியாக இருந்தால், முதலில் இந்த நன்கொடை வாங்கும் பள்ளிகளை ஒழிப்பேன்!''

என்று.

'வரதட்சணை'க் கொடுமை போல, இந்த நன்கொடைக் கொடுமையும் அதிகமாகி விட்டது. நாம் போய் மேலே விழுவதால் தான், ஓஹோ, இதில் நல்ல வியாபாரம் இருக்கிறது போல இருக்கிறது'' என்று அவரவர்கள் 'கடை'யைத் திறக்கப் பார்க்கிறார்கள்.

பெண்ணுக்கு வரன் பார்ப்பது போல, குழந்தையைப் பள்ளியில் சேர்க்கும் போதும் நாலையும் பார்த்துத்தான் சேர்க்க வேண்டும்.

சிந்தித்துச் செயல்படுங்கள்.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்.

திரைக்குப் பின்னால்...

திரையுலகம் — ஓ... அதற்குத்தான் எவ்வளவு மகத்தான சக்தி. சினிமாவைப் பார்த்து மாறியவர்கள் எத்தனை பேர்? சினிமா உலகில் இருந்து வந்து நாட்டின் சரித்திரத்தையே மாற்றியவர்கள் எத்தனை பேர்!''

அவ்வளவு சக்தி வாய்ந்த திரையுலகில் — திரையில் தெரிபவர்களைத்தான் மக்களுக்குத் தெரியும். நடிகர், நடிகையர்களைத்தான் பாமரனும் அறிவான். சில வருடங்களுக்கு முன்னால்தான் டைரக்டர்களைப் பற்றியும் கொஞ்சம் தெரிய ஆரம்பித்தது. இப்போது ஓரளவு காமிராமேன், ஸ்டண்ட் மாஸ்டர் எனத் தெரிய ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். இவையெல்லாம் கூட ஓரளவு படித்தவர்களிடையேதான்.

ஆனால் திரைக்குப் பின்னால் — எத்தனை கைகள் உழைத்து ஒரு படத்தை உருவாக்குகின்றன, எவ்வளவு தொழில் நுட்பக் கலைஞர்கள் தங்கள் வியர்வையைச் சிந்துகிறார்கள். அங்கு நடக்கும் சம்பவங்கள் திரைச் சம்பவங்களைவிட சுவாரஸ்யமானவை.

காமிராவை அவர்கள் பக்கம் திருப்பினால் —

லைட்பாய் முதல் புரொடக்ஷன் மானேஜர் வரை எத்தனையோ பேர் இருக்கிறார்கள். அவர்களைப் பார்க்கலாமா?

எனக்குச் சொந்த ஊர் சேலம். அதென்னவோ சின்ன வயசிலே எனக்கு யாரு தலைமுடிய பாத்தாலும் இந்த முடிய இப்படி தூக்கிக் கொண்டை போட்டா எப்படி இருக்கும். அதை அப்படி போடலாமேன்னு யோசனை போகும். தலையலங்காரம் செய்யறதுதான் என்னோட பொழுதுபோக்கே.''



என்கிறார் ஹேர் டிரெஸ்ஸர் பானுமதி.

"நான் சினிமா ஹேர் டிரஸ்ஸரா மாறுனது ஒரு தற்செயலான விஷயம்தான். சுமித்ரா வீட்டுக்குப் பக்கத்து வீட்ல நாங்க இருந்தோம். அவங்களும் சுமாரான நிலைமையில தான் இருந்தாங்க. ஷூட்டிங் போறப்ப ஒரு நாள் ஹேர் டிரஸ்ஸர் வரலைன்னவுடனே அவங்களுக்கு நான் போட்டு விட்டேன். 'அட, நல்லா பண்றியே. ஏன் நீ சினிமாவுல பண்ணக் கூடாது'ன்னு கேட்டாங்க. அப்போ ஆரம்பிச்சதுதான் இந்த எண்ணம்.

ஆனா கல்யாணம் ஆனவுடனே, சினிமாவுக்கெல்லாம் போகக் கூடாதுன்னுட்டாங்க. அப்புறம் குழந்தைங்க, செலவுன்னு வந்தப்போ ஏன் நாம்பளும் சம்பாதிக்கக் கூடாதுன்னு தோணிச்சு. என் கையில இருந்த தொழில் இதுதான். நானும் ஹேர்

மாதிரி தன் மனைவி அழகாக இல்லை என்று எண்ணம் வந்தது. முப்பத்தைந்து வயதான மனைவியை அழகு நிலையத்துக்கு அனுப்பினான் அவன். முதலில் கூச்சப் பட்டாள். பிறகு அழகு சாதனம் அவளை மயக்கியது.

ஆரம்பத்தில் தன் அன்னையை அன்புடனும், ஆசையுடனும் நோக்கிய அவள் மகன் அன்னையை வெறுக்க ஆரம்பித்தான். இதுவும் நடந்த நிகழ்சசி.

குழந்தைகள், மற்றவர்கள் எதிரில் எல்லாம் மனைவி அழகாக இல்லை என்பதைக் கூறும் கணவன்மார்கள் கூட உண்டு. இது நாளடைவில் குழந்தைகள் உள்ளத்தையும் பாதிக்கலாம்.

பெண் பார்க்கப் போகுமுன் உங்கள் மனத்தில் இட்டமிடுங்கள்.

உங்கள் வாழ்க்கைக்கு அறிவும் ஆரோக்யமும் தேவையா? அழகுடன் கூடிய அறிவு தேவையா? அழகான பெண்கள் ஆரோக்யமாகவும் இருக்கலாம்.

நீங்கள் தீர்மானம் செய்து ஒரு பொருளை வாங்கி விட்டால் அதைப் பற்றிய குறைகளைக் கூறுவது தவறு. நூற்றுக்கு முப்பது சதவிகிதம் உண்மை அழகாக இருக்கலாம். பாதி அழகுசாதனங்களால் ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

மனைவி அழகாக இல்லை என்று பாதி ஆண்கள் மனைவியோடு வெளிச் செல்வதில்லை. (கணவன் அழகா என்பது மற்றவர்கள் பேச வேண்டிய பேச்சு!) 'என் வாழ்க்கையை நான் தேர்ந்தெடுத்தேன். இதை மற்றவர்கள் பேசவோ குறுக்கிடவோ உரிமை இல்லை'' என்ற எண்ணம் கணவன்மார்களுக்கு உண்டாகுமானால் உங்கள் மனைவி மற்றவர்களின் மதிப்பில் உயர்வாள்!

அருவருப்பான பூச்சியைப் பார்க்கிற மாதிரி சிலர் மனைவியை (அழகில்லை என்று!) பார்ப்பதுண்டு. எப்போது சபை அறிய அக்னிக்கு நேரே ''என் மனைவி'' என்று பத்திரிகை அடித்து மணம் புரிந்து கொண்டீர்களோ அன்று முதல் அவளை அன்பின் உருவமாக, உங்கள் பார்வையின் குளிர்ச்சியில் அவளை அழகு தேவதையாக நினைத்துக் கொள்வது உங்கள் தலையாய கடமை. உங்கள் அன்பில் அவள் குளிரக் குளிர அவள் மனம் மகிழ்ச்சி அடையும். உள்ளம் மகிழ்ந்தால் உடலுக்குப் பொலிவு உண்டாகும்.

''மாநிறம்தான் எத்தனை லட்சணம்'' என்று நாமே பலரை நினைக்கிறோம். 'தொட்டால் ஒட்டிக் கொள்ளும் கறுப்பு. ஆனால் கூட லட்சுமிகரமாக இருக்கிறாள்' என்கிறோம். மனம் என்பது நாம் எப்படியெல்லாம் நினைக்கிறோமோ அதை ஆமோதிக்கும் ரஸம் பூசப்பட்ட கண்ணாடியாக ஆக வேண்டும். குரங்காக அதை மாற்றக் கூடாது.

நிறவெறி இனவெறி பிடித்த நாடுகளைப் பார்க்கிறோம். மனத்தில் ஏற்படுகின்ற வெறுப்பு உணர்ச்சி வெறியாகி விடுகிறது என்பது உண்மை. வரப் போகும் மனைவி அழகில்லை என்பது திருமணத்துக்கு முன் தெரிந்து கொண்டு பெண் பார்க்கச் செல்லுங்கள்.

சில பெண்கள் புடைவைக் கடையில் நுழைந்தால் அனர்த்தம். ''இந்தக் கலருக்கு இந்த பார்டர் ஏத்தறதில்லை! அந்த பார்டர் நன்றாக இருக்கும்'' என்று பலவிதமாக நெய்த புடைவைக்கு விமர்சனம் செய்வதுண்டு.

கடைக்காரர் எரிச்சலடைவார். ''வேணும்னா வாங்குங்க! நெய்த புடைவைக்குக் குறை சொல்லாதீங்க. இனிமே மாத்த முடியாது'' என்பார்.

படைப்புகள் அனைத்துமே ஆண்டவனின் கைவண்ணம் என்ற நினைவு நமக்கு வர வேண்டும். வீடு வீடாகப் பெண் பார்க்கும் படலத்தை பிள்ளையைப் பெற்றவர்களும், மணமகனும் நிறுத்த வேண்டும்.

கிருஷ்ண பகவானின் குணங்களை ரூபத்தைக் காதால் கேட்டு (பலர் வாயிலாக) ருக்மிணி மனத்தில் வரித்தாள். அதே மாதிரி ருக்மிணியின் குண இயல்புகளைக் கேட்டு கிருஷ்ணன் அவளை அடைந்தான் என்பது புராணம்.

மற்றவர்கள் வாயிலாகப் பெண்ணின் குணநலன்கள் கேட்பது கூட சில சமயம் தவறாகி விடும் இக்காலத்தில்! (வேண்டாதவர்கள் நல்ல பெண்ணின் நடத்தையையே அபாண்டம் கூறுவதுண்டு)

வேலை பார்க்கும் பெண்ணைப் பார்த்து விட்டுப் பலர் ''பெண் பிடித்திருக்கிறது வேலையை விடுவாளா?'' என்கிறார்கள். இது பெரிய தவறு. உங்களுக்காக அவள் மூவாயிரம் ரூபாய் சம்பளத்தை விட்டு விட்டால் நீங்கள் அவளை ராணியாகவா ஆக்க முடியும்? உங்களுக்கு வேலை பார்க்கும் பெண் வேண்டாமென்றால் அதற்கு ஏற்ற இடம் பாருங்களேன். பெண்கள் உங்களைக் கல்யாணம் செய்து கொள்ள அவள் படிப்பை அடுப்பில் போட முடியுமா? இந்த நிர்பந்தம் செய்வது தவறு.

திருமணம் ஆயிரம் காலப் பயிர். வழி வழியான நல்ல வமிசங்களின் பெயர் சொல்லக் கடமைப்பட்டது. இதில் அழகுக்கு முதல் இடம், தேவையற்ற விஷயங்களைப் பேசி வீணாக்குவது எல்லாம் செய்யாமல் இருப்பதே சிறந்தது.

உங்களுக்குத் தேவையான அம்சங்கள் நிறைந்த பெண்ணைப் பார்த்து நிச்சயங்கள். மணமான பிறகு அவள் அழகைப் பற்றியோ நிறத்தைப் பற்றியோ பேசிப் பேசி மனைவியை மனநோயாளி ஆக்காதீர்கள்.

குடும்பம் தென்றல் வீசும் பூங்கா ஆக இருக்க வேண்டும். புயல் வீசும் கடலாக மாறுவது கூடாது.

— சித்ரா.

கிறாராம். நடிகைகள் இவர்களிடம் எப்படிப் பழகுகிறார்கள்?

''பொதுவா கஷ்டப்பட்டு முன்னுக்கு வந்தவங்க சகஜமா பழகுவாங்க. அன்பா கூட உட்கார்த்தி வச்சு சாப்பாடெல்லாம் கூட சாப்பிட சொல்வாங்க. ஆனா சில நடிகைகள்,! அடேங்கப்பா அவங்க பண்ற 'பந்தா'வைப் பாத்தா பயமா இருக்கும். எதுக்கெடுத்தாலும் திட்டுவாங்க. எரிஞ்சு எரிஞ்சு விழுந்துகிட்டு இருப்பாங்க. சில பேர் அவங்களுக்குன்னு சொந்தமா வச்சுகிட்டு இருக்கற ஹேர்–டிரெஸ்ஸரை அடிக்கக் கூட அடிப்பாங்க. மனசுக்குக் கஷ்டமாகத்தான் இருக்கும்'' என்கிறார்.

இவர்களுடைய வேலை எப்பொழுது தொடங்குகிறது? ஒரு படம் செய்ய வேண்டும் என்று நிச்சயித்தவுடனேயே பல துறைகளில் ஆயத்தங்கள் நடப்பது போல மேக்கப் மேன், ஹேர்டிரெஸ்ஸரையும் அழைப்பார்கள். புரொடக்ஷன் மேனேஜர், அஸிஸ்டெண்ட் டைரக்டர், மேக்அப்மேன், ஹேர் டிரெஸ்ஸர் அனைவருமாக உட்கார்ந்து கொண்டு படத்தில் வருபவர்களின் அலங்காரங்களை முடிவு செய்வார்களாம்.

''நான் மேக்–அப்–மேன் வைரமுத்துவுடன்தான் நிறையப் பணியாற்றுகிறேன் என்கிறார் பானுமதி.



எல். வி. பிரசாத் ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கும் மேலாகத் திரையுலகில் இருப்பவர். சினிமாவை விடவே மாட்டேன் என்று பிடித்துக் கொண்டிருந்தவர். ஆரம்ப காலத்தில் சினிமாவில் டெய்லராகவாவது இருப்பேன் என்று இருந்தவர்.

லைட்பாய் முதல் அவர் செய்யாத வேலையே இல்லை. அதே போல அவர் சம்பாதித்த பணத்தையெல்லாம் சினிமாவிலேயே தான் போட்டிருக்கிறார். அவர் —

''திரைக்கு முன்னாடி இருக்கிறவங்க வாழ்க்கை 'ரிஸ்க்'கானது. பெரும்பாலோருடைய ஸ்டார்வால்யூவெல்லாம் சில ஆண்டுகள்தான் இருக்கும். தொழில்நுட்பக் கலைஞர்கள் அப்படியில்லை. அவங்க என்னைக்குமே திரையுலகிலே நிலைச்சிருப்பாங்க. ஆனா இந்த இரண்டு பேர் சிறப்பா இணையும்போதுதான் ஒரு படம் மிகச் சிறப்பான படமாக மாறுது''

என்றார் நிதானமான குரலில்.

மேக்–அப் மேனும், ஹேர் டிரெஸ்ஸரும் இணைந்துதான் வேலை செய்ய முடியும். முன்பு இரண்டையும் ஒருவரே செய்து வந்தார். இப்போது தலையலங்காரத்திற்குத் தனியாக ஆட்கள் வேலை செய்கிறார்கள். 'மேக்–அப்' செய்யும் பெண்மணி யாரும் இப்போது இல்லையாம்.

''இப்பொல்லாம் எவ்வளவோ காலம் மாறிப் போச்சம்மா. திரு. எம்.ஜி.ஆர்., என்.டி.ஆர். போன்றவர்களுக்கெல்லாம் மேக்–அப் பண்றப்போ வேர்த்து விறுவிறுத்துப் போயிடும். ஒண்ணு சரியா வரலேன்னா அவங்க அப்படி நிமிர்ந்து பாப்பாங்க, பாருங்க. நாங்க அப்படியே ஒடுங்கிப் போய் விடுவோம்....

அந்தக் கால நினைவுகளை அசை போடுகிறார் இன்றைக்கு இருக்கும் மிகச் சிறந்த மேக்–அப் மேன்களில் ஒருவரான திரு. சக்ரபாணி.

''...திரு. பீதாம்பரம்தான் என்னுடைய குரு. பதினைஞ்சு வருஷம் அவர்கிட்டேதான் ஒர்க் பண்ணியிருக்கேன். அவர் மொதல்ல வந்து மேக்–அப் போட்டுட்டு போயிடுவாரு. ஷூட்டிங் அப்போ நாங்க பாத்துப்போம். ஒரு தொழிற்சாலை மாதிரி கட்டுப்பாட்



மீண்டும் மீண்டும் பருகத் தூண்டும்!

System

SOFT DRINK CONCENTRATE

சிஸ்டம்

சாப்ட் டிரிங்க் கான்ஸன்ட்ரேட்

- ஆரஞ்சு
- எலுமிச்சை
- அன்னாசி
- திராட்சை
- கோலா
- ரோஸ்
- சாத்துக்குடி
- தக்காளி
- கொய்யா
- மிக்சட்புரூட்
- சாக்லேட் மில்க்
- ராஸ்ப்பரி
- மாம்பழம்
- ஸ்ட்ராபரி



IN 16 DELICIOUS FLAVOURS

Jark

தயாரிப்பாளர்கள் :

ஜார்க் எண்டர்பிரைஸஸ்
12, 2வது தெரு,
டாக்டர் திருமூர்த்தி நகர்,
சென்னை-600 034.

Concept/M/1090

தமிழ்நாடு முழுவதும் மாவட்ட வாரியாக ஸ்டாக்கிஸ்டுகள் தேவை.



மீன் குட்டிக்கு நீந்தக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டுமா என்பார்கள். அதுபோலதிருஏவி.மெய்யப்பசெட்டியாரின் மகன் திரு. சரவணன் சினிமா உலகிலேயே மூழ்கித் திளைப்பவர். அவரிடம் கேட்டபோது —

''டெக்னீஷியன்ஸைப் பற்றியது உங்க கட்டுரைகள்னு சொல்றப்ப எனக்குரொம்ப சந்தோஷமா இருக்கு. ஏன்னு அவர்களுடைய உழைப்பும் இணையும்போதுதான் ஒரு படம் பரிமளிக்கும்.

சினிமா தொழில் நுட்பக் கலைஞர்களைப் பொறுத்தவரை அவர்கள் ஆசிரியர்கள் மாதிரி. ஆசிரியர்தான் மாணவர்களை வளர்த்துவிடுவாங்க. அவங்க அதே வகுப்பறையில இருந்தாலும் மாணவன் வளர்ந்து பெரிய மனிதனாயிடுவான். ஆனாலும் ஆசிரியனுக்கு அவன் சின்னப் பையன்தான்.

டோடு வேலை நடக்கும். காலையில நாலரைக்கு வந்து 'விக்' கெல்லாம் சரி பண்ணி, மேக்—அப் சாமான்லாம் ரெடி பண்ணுவோம். நடிகர்கள்ளாம் ஏழு மணிக்கு வந்துருவாங்க. ஒரு மணி நேரத்துக்கு மேல மேக்—அப் போடுவோம். பார்த்து, பார்த்து இழைச்சு இழைச்சு.... அது ஒரு காலம்...

இவர் அப்படி சொல்லும்படி இப்போது என்ன ஆகி விட்டது?

கலர்ப் படங்கள் வந்தாச்சு... எல்லாம் இயற்கையா இருக்கணும்னு சொல்றாங்க. கிரீஸ் பெயிண்ட்ல ஆரம்பிச்சு பவுடர், பான்கேக், கண், புருவம் எழுதறது, தலையலங்காரம், டச்—அப்னு மணிக்கணக்கல நீண்டதெல்லாம் இப்போ இல்லே. சிம்ப்பிளா இருந்தா போதும்னு சொல்லிடறாங்க. கறுப்பு வெள்ளைப் படத்துல 'ஷேடு' வரணும்னு 'ஸ்பெஷல்' எஃப்க்ட் மூக்குக்குப் போடுவோம். இப்போ எதுவுமே வேண்டியதில்லே. ஐஸால முகத்தைத் துடைச்சுட்டு, ஈர டவலால அடிக்கடி துடைச்சு விட்டாலே போதும்னு சொல்றாங்க....''

''உங்ககிட்டே மேக்—அப் போட்டுகிட்ட நடிகைகள் பத்தி.....''

''என்னாலே மறக்கவே முடியாத நடிகை சாவித்ரியம்மாதான். அவங்களுடைய தயாள குணமும், கூட வேலை செய்யறவங்களுக்கு ஒரு கஷ்டம்னா துடிச்சுகிட்டு வர்ற பண்பும்... அந்தம்மா மாதிரி யாரும் இல்லே. அதே மாதிரி வேலையிலயும் முழு மூச்சோட ஈடுபடுவாங்க. பாசமலர், பாவமன்னிப்பு சினிமாவில எல்லாம் எத்தனையோ தடவை உணர்ச்சி வசப்பட்டு மயக்கம் போட்டு விழுந்திருக்காங்க. தொழில்ல அவ்வளவு ஈடுபாடு இருந்தது. அப்போ இருந்த நடிகர் நடிகைகள் எல்லாருமே அப்படித்தான்.



அதே மாதிரி ஸ்ரீதேவிக்கெல்லாம் 'மேக்—அப்' போட்டு விட்டா தானே இன்னும் கொஞ்சம் அழகு பண்ணிப்பாங்க.

இப்போ ராதிகாகிட்டே சாவித்ரியம்மா மாதிரியான குணம் இருக்கிறதை நான் பார்க்கிறேன்.....''

''அப்படீன்னு இப்போ திரையுலகம் சரியா இல்லேன்னு சொல்றீங்களா....?''

''அப்படி இல்லே. உலகம் மாறிப் போச்சு. எல்லாம் வேகமா ஆகணும்னு சொல்றாங்க. மேக்—அப் டேபிளைத் தொட்டுக் கும்பிட்டு ஆரம்பிச்ச நாளெல்லாம் போய் மரத்தடியிலேயே பண்ணிடறாங்க. சொசைட்டி 'மேக்—அப்' இருந்தா போதும்னு சொல்லிடறாங்க. பயபக்தி போய் 'ஹாய்'னு

டேய் சரவணன்னு கூப்பிடலாம். என் ஸ்டூடண்ட் பார்த்தியா, எவ்வளவு பெரிய மனுஷன்'னு சந்தோஷப் பட்டுக்கலாம்.

அதேமாதிரிதான் இந்தத் தொழில் நுட்பக்கலைஞர்களும். இவங்க பார்த்து சாதாரண ஆளா ஸ்டூடியோவுக்குள்ளே நுழையறவங்க பெரிய பெரிய அகில இந்திய ஸ்டாரா ஆயிருப்பாங்க. ஏன், கமல் சின்னவரா நாங்கள்லாம் தூக்கி வெச்சுக்கிட்டு வளர்த்தவர் தான். இப்போ அவருடைய வளர்ச்சி நாங்கள்லாம் பார்த்துச் சந்தோஷப் படற மாதிரி இருக்கு.

ஆனா டெக்னீஷியன்ஸையும் மக்களுக்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டியது நம் கடமைதான்...'' என்றார் மிகுந்த சந்தோஷத்துடன்.

சொல்றாங்க. 'மேக்—அப்' மட்டும் செய்யாம, அந்த ஆர்டிஸ்டினுடைய மற்ற வேலைகளுக்கெல்லாம் உதவுறாங்க. இதனாலே ஜாஸ்தி தொழில் தெரிஞ்சிருக்கணுங்கற அவசியம் கூட இல்லே. நல்லா பழகத் தெரிஞ்சா போதும், மேக்—அப் மேனா ஆயிடலாம்'' என்கிறார் சக்ரபாணி.

ஐந்து குழந்தைகள் உள்ள இவர், யாரையும் தன்னுடைய தொழிலில் விடவில்லை. என்னோட இந்த வேலை போதும் என்கிறார்.

பாதாள பைரவி போன்ற படங்களில் ரங்காராவிற்குப் போட்ட 'மேக்—அப்'பை வியந்து சொல்கிறார். என்.டி.ஆர்.—ருக்குக் கிருஷ்ணன் மேக்—அப் போட்ட பிறகு அசந்து விடுவார்களாம். அவர்களும் முகத்தை இவர்களிடம் ஒப்படைத்து விட்டு சும்மா இருந்து விடமாட்டார்களாம். ரங்காராவிற்கு பத்து வித மீசைகளை வைத்து, கடைசியில் பொருத்தமாக அவர் நினைத்த துரியோதனன் மாதிரி வரும் வரை விடவில்லையாம்.

ஒப்பனைக் கலையிலேயே மூழ்கிப் போயிருக்கும் இவர் குடும்பத் தலைவிகளுக்குக் கூறும் அழகுக் குறிப்பு என்ன?





* ''மேக்-'அப்'பும், ஹேர் — டிரஸ்ஸ'ம் செல்லுக்கிட்டாச்சு!''

''எப்பவும் முகத்தை சுத்தமா வச்சுக்கணும். அடிக்கடி சுத்தமான நீரிலே கழுவணும். மேக்—அப் போட்டுக்கிட்டா வேலைகள் முடிஞ்ச பிறகு சோம்பல்படாம திரும்பவும் மேக்—அப்பை சுத்தமா அழிச்சுட்டு, முகத்தைக் கழுவிக்கணும். கண்ட ஒப்பனைகளை கன்னாபின்னாவென்று செய்துக்காம இருப்பதே அழகுதான்'' என்கிறார் ஒப்பனைக் கலைஞர் சக்கரபாணி.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

அட்டை வண்ணப்படம், பிரத்தியேகப் படங்கள்: அழ. காசி விசுவநாதன்

படத்தில்:
நடிகை 'திரோஷாவுடன் சக்ரபாணி



குறிப்பிட்ட இந்த நோய் பெண்களைத்தான் அதிகம் தாக்குகிறது. காரணம், பெண்களுக்கு நாம் தைரியமாக, தன்னம்பிக்கையுடன் வாழக் கற்றுக் கொடுப்பதில்லை என்பதால்தான்.

கற்பகத்தின் வயது இருபது ஆனவுடன் அவளுக்குப் பெண் பார்க்கும் படலம் ஆரம்பமாயிற்று. எந்தப் பையனின் ஜாதகம் வந்தாலும் ''வேண்டாம்'', ''பிடிக்கவில்லை'', ''எனக்குக் கல்யாணத்தில் விருப்பமில்லை'' போன்ற பதில்கள்தான் தொடர்ச்சியாக அவளிடம் இருந்து வந்தது.

அவளுடைய பெற்றோர்கள் காரணம் புரியாமல் தவித்தார்கள். இவளுக்கு வேறு யாருடனாவது காதல் இருக்குமோ, இல்லை தன்னையறியாமல் எங்காவது தவறு செய்திருப்பாளோ போன்று பல்வேறு கேள்விக் கணைகள் அவர்களது நெஞ்சைத் துளைத்தன. இதை யாரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்வது? தன் பெண்ணைப் பற்றி மற்றவர்களிடம் கேட்டால் கேலி செய்ய மாட்

பெண்க



டார்களா? என்று யோசித்துக் கொண்டிருந்த பொழுது,

"ஒரு வயசுக்கு வந்த பெண், எனக்குக் கல்யாணம் வேண்டும் என்று சொல்லிக் கொண்டு அலைவாள். எல்லாம் கல்யாணம் செய்தால் சரியாகி விடும்" என்று சில பெரியவர்கள் சொன்னதை ஏற்றுக் கொண்டு, கற்பகத்தின் பெற்றோர் அவளது

உருக்கும் மனநோய்!

அனுமதியில்லாமல் தங்களுக்கு விருப்பமான ஒரு பையனைப் பார்த்து (அதுவும் உறவிலேயே), நிச்சயம் செய்து கல்யாணத் தேதியும் குறித்து விட்டார்கள்.

கல்யாணத் தேதி நெருங்க நெருங்க கல்யாணப் பெண்ணுக்கு தூக்கமின்மை, ஏதோ ஒருவித பயம், யாருடனும் பேசப் பிடிக்காத ஒரு குணம். திடீரென்று எதையோ நினைத்துக் கொண்டு 'ஓ'வென அழும் பழக்கம் ஆகியவை ஏற்பட ஆரம்பித்தன.

இதைக் கண்டதும் எல்லோரும் அவள் வேண்டுமென்றே அழிச்சாட்டியம் செய்வதாய் நினைத்துக் கொண்டு, கல்யாணப் பையனிடம் விஷயத்தை மறைத்து கல்யாணமும் செய்து வைத்து விட்டார்கள். முதலிரவும் வந்தது. அவ்வளவுதான். அவள் 'ஓ'வென பயங்கரக் கூச்சலுடன் அரை மணியில் ரூமிலிருந்து வெளியே ஓடி வந்து விட்டாள். பின்னாடியே வந்த புது மாப்பிள்ளை, 'ஒரு பைத்தியத்தைத் தலையில் கட்டி விட்டீர்களே' என்று கத்தி விட்டு மீண்டும் அவளைப் பெற்றோர்களிடமே ஒப்படைத்து விட்டு வந்த வழி நடந்து விட்டான்.

இப்படிப் பல சம்பவங்கள் அநேகமாக நடப்பதைக் கேட்டிருக்கிறோம். எதனால் இப்படி அப் பெண்ணிடம் ஒரு மாறுதல்? இதற்குப் பெயர் **"XENOPHOBIA"**. அதாவது புது மனிதர்களைக் கண்டாலோ, அல்லது அவர்களுடன் பழகும்படி நேர்ந்தாலோ ஏற்படும் மனக்கிளர்ச்சி அல்லது பீதி என்று கூடச் சொல்லலாம்.

மனப் பீதியானது அநேகமாக பெண்களைத்தான் அதிக அளவில் தாக்குகிறது. இது ஏன் என்று ஆராய்ந்து பார்த்ததில், பிலடெல்ஃபியாவைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஜோசப் உல்ஃப் என்பவருக்குச் சில உண்மைகள் விளங்க ஆரம்பித்தன:—

18 வயது முதல் 35 வயது வரை இருக்கும் பெண்கள் இம் மனநோய்களுக்கு ஆளாகிறார்கள். ஏனென்றால் பெண்களிடம் சுரக்கும் "டெஸ்டாஸ்டரோன்" எனும் ஹார்மோன் வழக்கத்தை விட அளவில் குறைந்து விடுவதால் இக்குறை ஏற்படுகிறது. மேலும் பெண் என்பவள் எப்பொழுதும் ஒருவருக்குக் கீழே அடங்கி நடப்பதினாலும், ஒருவரைச் சார்ந்து இருக்க நேரிடுவதாலும், தன்னிச்சையாக எதையும் செயல்பட முடியாதவளாக இருப்பதாலும் இக்குறை ஏற்படுகிறது.

மன நோயானது பல்வகைக் கூறுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

1. **Aerophobia:** விமானம் போன்ற ஊர்தியில் ஆகாயத்தில் பறப்பதால் ஏற்படும் பயம்.

2. **Amaxophobia:** வண்டிகளைப் பார்க்கும் பொழுதோ அல்லது ஏதாவது வண்டிகளை ஓட்டும் பொழுதோ ஏற்படும் பயம்.

3. **Anthrophobia:** பொதுவாக மனிதர்களையே பிடிக்காமல் ஒதுங்கி விடும் சுபாவம், அப்படியே சிலர் பேசினாலும் பதில் கூறக் கூட பயப்படும் சுபாவம்.

4. **Aquophobia:** தண்ணீரைக் கண்டாலே மிரளும் தன்மை.

இப்படிப் பதிமூன்று வகை மனநோய்களாகப் பிரித்திருக்கிறார்கள். இப்படி வகைபடுத்தப்பட்ட மனநோயில் எந்த வகையைச் சேர்ந்தவராயிருந்தாலும், அவர்களுக்கு அந்தப் பயம் வரும் பொழுது, இதயம் அதிகமாகத் துடிக்கும். ஆழமான மூச்சு சீராக வராமல் மூச்சு இரைக்கும். உள்ளங்கைகள் வியர்த்து விடும். தலைச் சுற்றல் ஏற்படும். லேசாக நெஞ்சு கனத்து கண்கள் மருள ஆரம்பிக்கும். அப்பொழுது அவர்கள் தனக்கு ஏதோ ஆகி விட்டது என்று பயந்து, வெளியில் சொன்னால் 'பைத்தியம் என்பார்களோ', என்ற நினைப்பில் அப்படியே மறைத்து விடுகிறார்கள்.

மன நோய்க்கு ஆளாகிறவர்கள், அப்படிப்பட்ட கிலேசமோ, பீதியோ ஏற்பட பின்னணி எதுவாக இருக்கும் என்று நம்மால் நிர்ணயிக்க முடியாது.

உதாரணமாக ஒருவருக்கு நாயைக் கண்டால் பயம் என்றால் ஒருகால் அவரை சிறு வயதில் நாய் கடித்து, அதனால் அவர் துன்பப்பட்டிருக்கலாம். இல்லை நாய் கடித்து அவர்கள் குடும்பத்தில் அது சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கு ஏதாவது அசம்பாவிதம் ஏற்பட்டிருக்கலாம். இம்மனப் பயத்தால் இவருக்குச் சொப்பனத்தில் நாய் வந்தாலோ, இருட்டில் நாய் குரைக்கிற சப்தம் கேட்டாலோ கூட உடல் ஆட்டம் காண ஆரம்பிக்கும். நாளாக ஆக மனநோயால் பிடிக்கப்பட்டவர்களுக்கு அப்பயத்தைப் பற்றிய கற்பனை

அதிகமாக ஆகும். தன்னை மறந்து வாய் விட்டு புலம்ப ஆரம்பிப்பார்கள்.

இந்த இடத்தில்தான் அநேகம் பேர்கள் தவறு செய்து விடுவதாக மனோதத்துவ நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள். புலம்பும் மன நோயாளிகளை பைத்தியம் என்று பைத்தியக்கார ஆஸ்பத்திரியிலும், பேய் பிடித்தவர் என்று பேய் ஓட்டுபவர்களிடமும் சென்று முறையிட்டு, அவர்களுக்குத் தர வேண்டிய (முறைப்படி) மனோதத்துவ சிகிச்சையை அளிக்காமல், வழி தவறுகிறார்கள்.

ஆகையால் மனப்பயம் (phobia) உள்ளவர்கள் வெட்கப்படாமல் தங்களின் குறைகளை ஒரு தகுந்த மனோதத்துவ நிபுணரிடம் கூறி அதற்கான சிகிச்சையைப் பெற வேண்டும். அதை விடுத்து இதை மூடி மறைப்பதால் இப் பயம் (மனப்பிராந்தி) விசுவரூபம் எடுப்பதோடு மட்டும் நில்லாமல் எதிர்காலத்தையே நிர்மூலமாக்குகிறது.

மேலே கூறப்பட்ட கற்பகம் முதலில் பைத்தியம் என்ற பெயரில் இரண்டு ஆண்டுகள் பைத்தியக்கார ஆஸ்பத்திரியில் இருந்தாள். பின்பு சிலரின் அறிவுரைப்படி ஒரு மனோதத்துவ நிபுணரிடம் சிகிச்சை பெற்றாள். தற்சமயம் பிரிந்த கணவருடன் கூடி இரண்டு குழந்தைகளுக்குத் தாயாகி சந்தோஷமாக வாழ்க்கை நடத்துகிறாள்.

கற்பகம் இப்பொழுது என்ன சொல்கிறாள் தெரியுமா? எந்த ஒரு மருத்துவரிடம் சிகிச்சைக்குச் சென்றாலும் மனதில் இருப்பதை வெளிப்படையாகப் பேசி, அவருடன் பூரண ஒத்துழைப்பு தருவதே விரைவில் நிவாரணம் பெறுவதற்கு சிறந்த வழியாகும் என்று கூறுகிறாள்.

— மாலதி சந்திரசேகரன்

இதோ ஒரு வித்தியாசமான மகளிர் மன்றம்

பாண்டிச்சேரி மாநிலத்தில் காரைக்கால் அருகேயுள்ள கிராமம் நிரவி. இங்கே ஒரு மகளிர் மன்றம் உள்ளது. கிராமத்தில் மகளிர் மன்றம் இருப்பதே பெரிய விஷயம். அதிலும் இந்த மன்றத்தின் சிறப்பு அம்சம்... வித்தியாசமான அணுகுமுறை...!

1976 — ஆம் ஆண்டு துவக்கப்பட்டதிலிருந்து இன்று வரை இந்த மன்றத்தினர் ஒவ்வொரு வீடாகச் சென்று குடும்ப நலத் திட்டம்... வரதட்சணை ஒழிப்பு... தோட்டம் போடுதல்.... எருக்குழி அமைத்தல்... மரம் நடுதல்... உறிஞ்சுக்குழி வெட்டுதல்... சிறு சேமிப்பு போன்றவற்றைச் செயல் விளக்கங்களுடன் பிரசாரம் செய்கின்றனர்.

* சிறு தொழில் செய்யவும் மாடு, கோழி, தேனீ வளர்க்கவும், வட்டார வளர்ச்சி அலுவலகம் மற்றும் விவசாய அலுவலகம் மூலம் செய்முறைப் பயிற்சியோடு கடனுதவியும் பெற்றுத் தந்து பல குடும்பங்களின் நல்வாழ்வுக்கு உற்ற துணையாகவும் இருந்து வருகின்றனர்.

* பெண்களுக்கு கூடை பின்னுதல், பனை ஓலைப் பயிற்சி, ஊறுகாய் போடுதல் போன்றவற்றையும் கற்றுக் கொடுக்கின்றனர்.

* புகையில்லா அடுப்புகளை, வட்டார வளர்ச்சி அலுவலகம் மூலம் பலருக்குச் சகாய விலையில் வாங்கிக் கொடுத்துள்ளனர்.

* ஒவ்வொரு கோடையிலும் வசதி குறைந்த 50 சிறுவர் சிறுமியரைத் தமிழ் நாட்டின் முக்கிய நகரங்களுக்குச் சுற்றுலா அழைத்துச் செல்கின்றனர்.

* காரைக்கால், நிரவி பகுதிகளில் நடைபெறும் முக்கியத் திருவிழாக்களின் போது தண்ணீர்ப் பந்தல்கள் அமைத்து சேவை செய்கின்றனர்.

* கிராம மக்களிடையே விழிப்புணர்வைத் தூண்டி, தேசிய உணர்வை வளர்க்க, தேசிய ஒருமைப்பாடு நாள்... காந்தி ஜெயந்தி ஆகியவற்றைக் கொண்டாடுகின்றனர்!

* இந்த வித்தியாசமான பூமகள் மன்றத்தின் தலைவி திருமதி பவானி நடராஜன். இவருடைய கணவர் ராணுவத்தில் பணியாற்றி, ஓய்வு பெற்றுச் சமீபத்தில் இயற்கை எய்தினார். இருந்தும் சமுதாயப் பணியிலிருந்து ஓய்வு பெறாமல் தொடர்ந்து சமூக சேவையில் ஈடுபட்டுள்ளார் இந்தத் தலைவி. இவர் இது தவிர ஊனமுற்றோர் சங்கத்தின் உப தலைவராகவும், உணவுப் பங்கீட்டு அலுவலகத்தில் விஜிலன்ஸ் கமிட்டி உறுப்பினராகவும், மகளிர் விவசாய விவாதக் குழு அமைப்பாளராகவும் உள்ளார்!

— ராஜி ராதா





வீட்டிற்குள் செடி வளர்ப்போம்

வீட்டிற்கு ஒரு மரம் வளர்ப்போம் என்பது இடவசதியில்லாததால் எல்லோராலும் முடியாத காரியம். ஆனால் யாரும் எவ்வளவு சின்ன வீட்டில் குடியிருந்தாலும் வீட்டிற்குள் கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியாகக் கவர்ச்சியாகச் செடி வளர்க்கலாம்.

பெண்களும் அதிக சிரமமில்லாமல் தானாகச் செய்யக் கூடியது இந்தத் தோட்டக் கலை. இதற்குச் செலவு அதிகமில்லை. உதாரணமாக ஒரு சின்ன துடுப்பு போதுமானது. தண்ணீர் விட ஒரு சின்ன பூவாளியும், பூச்சி மருந்து தெளிக்க ஒரு 'ஸ்ப்ரே கேனு'ம் இருந்தால் சௌகரியமாக இருக்கும்.

பால்கனி, ஜன்னல் விளிம்பு, உபயோகத்தில் இல்லாத அறை மூலைகள், பாத்ரூம், சமையலறை, கூரையிலிருந்து தொங்கவிட்டு என்று எல்லா இடத்திலும் செடி வளர்க்க முடியும்.

எந்த இடத்தில் எந்தச் செடி வைக்கலாம்?

வீட்டுச் செடி என்பதே தனி ரகம். வெளியில் வளரும் செடியை அவ்வப்பொழுது உள்ளே கொண்டு வைப்பதல்ல. வீட்டிற்குள்ளேயே நிரந்தரமாக வளர்க்கப்படும் செடிகள்.

வீட்டிற்குள் வைத்து வளர்க்கும் செடிகள் சரியாக வளராததற்கு அல்லது பட்டுப்போவதற்குக் காரணம், அதற்குத் தேவையான சூழ்நிலை இல்லாததுதான்.

செடி வளர்க்கத் தீர்மானித்ததும் முதலில், வீட்டைச் சுற்றிப் பார்த்து, எங்கெல்லாம் செடி வளர்த்தால் நன்றாக இருக்கும், அங்கு எப்படி வெளிச்சம் வருகிறது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளவும்.

வீட்டுச் செடிகளுக்கு ரொம்பவும் உஷ்ணமான மத்தியான வெயில் நல்லதல்ல. இலைகள் எரிந்து கருகிவிடும். வடக்கு அல்லது கிழக்கைப் பார்த்த ஜன்னலிலிருந்து வரும் வெளிச்சம் உகந்தது.

செடிகளை ரொம்ப காற்றடிக்கும் இடத்திலோ, ஃபேனுக்கு அடியிலோ, ஏ.ஸி.யின் காற்றுக்கு நேராகவோ வைக்கக் கூடாது. ஆனால், அறையில் காற்றோட்டம் அவசியம்.

நிறைய நேரம் நல்ல வெயில் வெளிச்சம் வரும் இடம், கொஞ்ச நேரம், லேசாக வெயில் வரும் இடம், வெயிலே வராத இடம், காற்றில் ஈரப்பதை அதிகமாக உள்ள பாத்ரூம், சமையலறை போன்ற இடங்கள் என்று தரம் வாரியாகப் பிரித்து அறிய வேண்டும். அதற்குத் தகுந்தபடி செடிகளைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

நல்ல வெயில் வெளிச்சம் வரும் இடம்:

இந்த மாதிரி இடங்களில் எல்லாவிதமான செடிகளுமே நன்றாக வளரும்.

பச்சை, சிவப்பு, மஞ்சள் என்று வண்ண வண்ண இலைகள் கொண்ட குரோட்டன்ஸ்,

இளம் பச்சையில் இருதய வடிவ இலையுள்ள, வருடம் முழுவதும் சின்னச் சின்ன வெள்ளைப் பூக்களுடன் அழகாக அடர்த்தியாக வளரும் **shrimp plant**,

கத்தி போல் நீண்ட இலையுடைய **Bilbergia**,

பெரிய இலையுடைய ஆரஞ்சு, மஞ்சள், சிவப்பு வண்ணங்களில் பூக்கும் **calceolaria**,

மேலிருந்து தொங்கும், தொட்டியில் வளர உகந்ததான வெள்ளைக் கோடு போட்ட நீண்ட பச்சை இலையுடைய **spider plant,**

அனேகமாக எல்லா விதமான (**palm (beatle nut palm, Ladies palm, Table palm),**

கம்பீரமான, அழகான **Rubber plant** எல்லாமே இந்தச் சூழ்நிலையில் நன்றாக வளரும்.

குறைந்த நேரம் இளம் வெயில் வரும் இடம்:

இளம் பச்சை இலை உள்ள செடிகளுக்கு அதிக வெளிச்சம் வேண்டும். மிதமான வெளிச்சம் வரும் இடங்களில் கருத்த, பச்சை நிற இலைகளுள்ள செடிகளை வளர்க்கலாம்.

கனமான, கருத்த, பச்சை இலைகளுடைய **Cast Iron Plant, Rubber plant,**

பல்விதமான வண்ணப் பூக்கள் பூக்கும், **Begonia,**

இலைகளிடையே டிசைன் கத்திரித்து விட்டது போன்ற பெரிய இலையுடைய **Swiss** Cheese plant.

அழகான, மென்மையான, பளபளப்பான இலையுடைய சுலபமாக வளரக் கூடிய **umbrella plant,**

நீல மஞ்சள் இலையில் ஓரத்தில், பச்சை பார்டர் போட்ட **mother-in-laws tongue,**

போன்ற பல வித்தியாசமான செடிகளை இடவசதிக்குத் தகுந்தபடி வைக்கலாம்.

வெளிச்சம் குறைவாக உள்ள இடம்:

எல்லா வீடுகளிலும் வெயில் படாத சில இடங்கள் இருக்கும். இந்த மாதிரி இடங்களிலும், இயற்கையிலேயே, மரங்களடர்ந்த காடுகளிலும், இருண்ட குகைகளிலும் வளரும் **ferns, African violets** போன்றவை நன்றாக வளரும்.

பாத்ரூமில் வளர்க்க **Begonia** சிறந்தது. காற்றில் உள்ள ஈரப்பசையை உறிஞ்சிக் கொண்டு நன்றாக வளரும்.

தொட்டி தயார் செய்வது எப்படி?

நர்சரியிலிருந்து தொட்டியில் செடி வாங்கி வந்தால், உடனே அதை எந்த விதத்திலும் தொந்தரவு செய்யாமல், அது எங்கே, எந்தச் சூழ்நிலையில் வளர்ந்ததோ, அதே சூழ்நிலையில் வீட்டிலும் வைத்து, செடி மாற்று இடத்தை ஏற்றுக் கொள்ள அவகாசம் கொடுக்க வேண்டும்.

செடி பெரிதாக வளர்ந்து, தொட்டியில் மண்ணுக்கு மேல் வேர் தெரிந்தால், அல்லது அடி வழியாக வேர் தெரிந்தால், அடுத்த முறை நீர் விடும் தோற்றத்திற்கு முன் செடி வாடித் துவண்டால், இலைகள் சீக்கிரம் பழுத்தால், புது இலைகள் அளவில் சிறியதாக இருந்தால், செடியைப் பெரிய தொட்டிக்கு மாற்ற வேண்டிய நேரம் வந்துவிட்டது. அப்படித் தொட்டி மாற்றும் பொழுது அடுத்த அளவு பெரிய தொட்டியில் மாற்ற வேண்டுமே தவிர ரொம்பப் பெரிய தொட்டிக்கு மாற்றக் கூடாது.

பெரிய, கனமான செடிகளுக்கு மண் அல்லது சைனு தொட்டி அவசியம். சின்னச் செடிகளுக்கு பிளாஸ்டிக் தொட்டி போதும்.

புது மண் தொட்டிகளை இரண்டு நாட்கள் நீரில் ஊறப் போட்டு வைக்கவும். இல்லாவிட்டால் செடிக்கு விடும் தண்ணீரை எல்லாம் உறிஞ்சிக் கொண்டு விடும்.

தொட்டிகளில் நிரப்பும் மண் மிகவும் சுத்தமானதாக இருக்க வேண்டும். வெறும் தோட்டத்து நில மண்ணில் நிறைய கிருமிகள் இருக்கும்.

நல்ல மிருதுவான, கல் கட்டியில்லாத செம்மண் இரண்டு பங்கும், நன்றாக மக்கிய சுத்தமான எரு ஒரு பங்கும் நன்றாகக் கலந்து உபயோகிக்கலாம். இதில் தண்ணீர் விட்டால் மேலே நிற்காமல் அடியில் கரகர வென்று இறங்குவது போல் இருக்க வேண்டும்.

தொட்டியின் அடியில் கொஞ்சம் உடைந்த அல்லது சரளைக் கற்கள் போடுவது, தண்ணீர் தேங்காமல் வடியச் செய்யும்.

* தொட்டியின் அடியில் 4 அங்குலத்திற்கு மண் போட்டு, செடியின் வேர் தொட்டியின் மேல் மட்டத்திலிருந்து 4 அங்குலம் கீழே இருக்கும்படி வைத்துக் கொண்டு, சுற்றிலும் மேலும் மண் நிரப்பி, கையால் நன்றாக அழுத்தி விடவும். மண் நன்றாக ஈரமாகும்படி





"என் மகளுக்கு கேர்ஃப்ரீ வாங்கித்தர நான் முடிவு செய்தது ஏனென்றால்"

அந்த நாட்கள் எனக்கு இன்றும் நினைவிருக்கு. அப்போது எனக்கு என் மகள் வயதிருக்கும். மாதத்தில் அந்த 5 நாட்களை எத்தனை கடினமாகக் கடந்தேன்...சங்கடம். தொல்லை. சிரமம். அதைவிட மோசம் என்னவென்றால் எங்கள் காலத்தில் வீட்டுத் தயாரிப்புகளையே உபயோகித்தோம். அது தர்ம சங்கடமாயிருக்கும். அதை துவைத்துக் காயப்போட்டு போதும் போதும் என்றாகிவிடும். ஆனால். இப்போது காலம் மாறிவிட்டது.

நான் வாழ்ந்த காலம் வேறு. அதிலிருந்து முற்றி லும் மாறுபட்ட காலத்தில் வாழ்கிறாள். என்மகள். இக்காலப் பெண்கள் மாதத்தின் அந்த 5 நாட்களில் கூட மிகத் துடிப்போடு செயல்பட வேண்டியுள்ளது. எங்கள் காலத்தை விட இப்போது மாறிவரும் உலகிற்கேற்ப பன்மடங்கு சுறுசுறுப்புடன் இயங்க வேண்டியுள்ளது. ஆகவேதான் என் மகளுக்கு நான் கேர்ஃப்ரீ தேர்ந்தெடுத்தேன். காரணம். நான் இளம்பெண்ணாக இருந்த போது அனுபவப் பட்டதைப் போல். என் மகளும் சிரமப்படக் கூடாதல்லவா.

முக்கியமான அம்சம் என்னவென்றால். கேர்ஃப்ரீ ஒரு ரெடிமேட் நாப்கின். நான் அந்தக் காலத்தில் செய்தது போல் என் மகள் துவைத்துக் காயப்போட்டு சங்கடப்பட வேண்டியதில்லை. தேவையான போது ஒவ்வொரு முறையும் புத்தம் புதிய சுத்தமான ஒரு நாப்கினை எடுத்து அவள் உபயோகிக்கலாம். ஒரு தாயாகிய எனக்கு எது முக்கியம் என்றால். கேர்ஃப்ரீ மிக மிக சுகாதாரமானது என்பதுதான்.

உலர்வும் சுகமும்

கேர்ஃப்ரீ. அடக்கமானதாகும். என் மகளுக்குத் தேவைப்படும் எல்லாப் பாதுகாப்பையும் தருகிறது. காரணம். அதிகமாக உறிஞ்சக் கூடிய அதன் அடுக்குகள். மாதவிலக்கினை உள்ளே நன்கு ஈர்த்துக் கொள்கின்றன.



அது. நாளெல்லாம் உலர்வோடும் சுகமாகவும் தன்னை வைத்துக் கொள்வதாக என் மகளே கூறுகிறாள்.

அதிகமாக மாதவிலக்கு வரும் நாட்களில் உபயோகிப்பதற்கு. கேர்ஃப்ரீ எக்ஸ்ட்ரா லார்ஜ் உள்ளது. நீண்ட. அகன்ற. தடிப்பான நாப்கினான இது. அவளுக்கு கூடுதலான பாதுகாப்பும் பத்திரமும் அளிக்கிறது.

இப்போது. கேர்ஃப்ரீ டியோடரன்ட்டும் வந்துள்ளது. டியோடரன்ட். மாதவிலக்கின் வாடையைக் குறைத்து அவளுக்கு சுத்தமும் புத்துணர்ச்சியும் தருகிறது. ஆம்! அவளுக்கு மிகவும் தேவைப்படும் நேரத்திற்கான புத்துணர்ச்சி!

கேர்ஃப்ரீ உபயோகிக்கும் போது. அவள் வெளியில் சென்றுவரும் போது கூட பாதுகாப்பாகவும் பத்திரமாகவும் உணர்கிறாள்.

ஆகவே எங்கள் காலத்தில் கிடைக்காத ஒன்றை இப்போது



என்மகளுக்கு தர முடிவதை எண்ணி பூரிப்படைகிறேன். அதுதான் கேர்ஃப்ரீ வசதி. கேர்ஃப்ரீ பாதுகாப்பு.

மாறிவரும் காலத்தோடு நாமும் மாறவேண்டாமா!

இன்றைய மாறிவரும் காலத்திற்கேற்ற கேர்ஃப்ரீ பாதுகாப்பு விண்டம்

ரெகுலர்	முழுமையான பாதுகாப்பு மற்றும் பத்திரம்
எக்ஸ்ட்ரா லார்ஜ்	அதிகமான மாதவிலக்கு மற்றும் இரவிலும் உபயோகத்திற்கான கூடுதல் பாதுகாப்பு.
டியோடரன்ட்	முழுமையான பாதுகாப்பு அத்துடன் வாடையற்ற புத்துணர்ச்சி.

கேர்ஃப்ரீ.* காரணம், காலம் மாறிவருவதற்கேற்ப அவளும் மாறுகிறாள்.

* கேர்ஃப்ரீ ஜான்ஸன் & ஜான்ஸன்—யுஎஸ்ஏயின் ட்ரேட்மார்க் ஆகும்.

ஜான்ஸன் அண்ட் ஜான்ஸன்

OBM/2560/TAM



கண்களுக்குக் கூர்மை, குளுமை, இனிமை
ஐடெக்ஸ்
காஜல் சுப்ரீம்
சாஸ்திரீய முறையில் தயாராகும்
ஐடெக்ஸ் மை கண்களுக்கு
குளுமையூட்டி பாதுகாக்கிறது.
எவ்வித தீங்கும் விளைவிக்காது.
பாதுகாப்பானது, பச்சிளம் குழந்தையின்
கண்களுக்குக்கூட!
EYETEX
KAJAL
SUPREME
ஐடெக்ஸ்
48 ஆண்டுகளாக
உங்கள் நம்பிக்கையின்
மகத்தான சின்னம்
அரவிந்த் லாபரடரீஸ் சென்னை-600 033.
Imageads 2496 R

நீர்விட்டு இரண்டு நாட்கள், செடி பிடித்துக் கொள்ளும் வரை, அதிகம் வெயில் இல்லாத இடத்தில் வைக்கவும்.

* (சாதாரண தொட்டியானால், பழைய தொட்டியை உடைத்துச் செடியை வெளியே எடுக்கலாம். நல்ல தொட்டியானால், சின்ன செடியானால், செடியின் அடித்தண்டைக் கையில் நடு இரண்டு விரல்களுக்கு இடையே வரும்படி கையை மண்ணுக்கு மேல் வைத்துக் கொண்டு தொட்டியைக் கவிழ்த்துத் தட்டி, வேர்களை லேசாக அசைத்தால் செடி வெளியே வந்துவிடும். பழைய மண்ணை உதிர்த்துவிட்டு புது மண்ணில் நடவும்.)

பராமரிப்பு:

செடிகளை நீர் வடியக் கூடிய தொட்டிகளிலேயே வைக்க வேண்டும்.

அதிகமாக நீர் விட்டால் நிறைய நோய்கள் தாக்கும்.

குறைவாக நீர் விட்டால் வேர் உலர்ந்து வாடி மடிந்துவிடும்.

கொஞ்சமாக அடிக்கடி நீர் விடுவது நல்லது. மண்ணைத் தொட்டுப் பார்த்து, கைக்கு ஈரமாக இருந்தால் நீர் விட வேண்டாம்.

இலைகளில் உள்ள துவாரம் வழியாகச் செடி சுவாசிக்கிறது. செடிகளில் புழுதி படிந்து, துவாரங்கள் அடைத்துக் கொள்ளாமல், பூவாளியில் நீர் எடுத்து அலம்பிவிட வேண்டும். மொசமொசவென்று இலைமுடி உள்ள இலைகளைத் தண்ணீரினால் சுத்தப்படுத்த வேண்டாம்.

கிருமிகளும், நோய்களும்

செடிகளைப் பார்க்கும் பொழுது அதில் ஏற்படும் சின்னச் சின்ன மாறுதல்களைக் கூர்ந்து கவனிக்கவும்.

செடிகளின் புதுத் தளிரில் 'ஏபிட்ஸ்' என்ற சின்ன கிருமி சேர்ந்து இலையை வளர விடாமல், சுருண்டு மஞ்சளாகச் செய்யும்.

'லீஃப் மைனர்' என்ற புழு இலைகளில் நுழையும்.

'மீலி பக்' என்ற பூச்சி இலைகளின் அடியிலும், கிளைகள் சேரும் இடத்திலும் வெள்ளைக் கட்டியாகத் தோன்றும்.

இளம் மஞ்சள் நிறமுள்ள 'ரெட் ஸ்பைடர் மைட்' செடியின் சத்தை உறிஞ்சிவிடும்.

இன விருத்தி செய்ய

வீட்டுச் செடிகளில் பல ரகங்கள் இருக்கின்றன. ஐந்து ரூபாயிலிருந்து 500 ரூபாய் விலையுள்ள செடிகள் வரை இருக்கின்றன.

இந்தக் கலையில் ஈடுபடுபவர்கள் பழைய செடியிலிருந்து புதுச் செடி வளர்க்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

விதை நடுவது, கிளையை வெட்டி அல்லது இலையைக் கிள்ளி நடுவது, கிழங்கை, வேரைப் பிரித்து நடுவது, கொடியில் கணுவைப் பிரித்து நடுவது என்று ஒவ்வொரு செடிக்கும் வெவ்வேறு முறை இருக்கிறது.

இவைகளை எல்லாம் செய்யக் கற்றுக் கொண்டுவிட்டால் புதுச் செடிக்குப் பஞ்சமே இருக்காது.

காட்சிப் பொருளாக ஆக்குவது எப்படி?

ஒரு செடி தனியாக இருந்தாலும், பல செடிகளை ஒன்றாக வைப்பதானாலும், அதை எந்த இடத்தில் எப்படி வைத்தால் எடுப்பாக இருக்கும் என்பதை, அதன் அளவு, செடிகளின் வண்ணம், இலைகளின் நேர்த்தி, அதன் வளர்ச்சியின் தன்மை எல்லாவற்றையும் கருத்தில் கொண்டு, அவைகள் முழுமையாக எடுத்துக்காட்டாகத் தெரியும்படி அமைக்க வேண்டும்.

வெறும் மண் தொட்டியில் மட்டும் வைக்காமல் அலங்காரமான வெளித் தொட்டியிலும் வைத்தால் இன்னமும் அழகாக இருக்கும். இதற்குப் பிரத்தியேகமாக விலை கொடுத்து வாங்க வேண்டுமென்று அவசியமில்லை. வீட்டிலுள்ள வெண்கலப் பானை, பித்தளை அண்டா, வாளி, பிரம்பு பூக்கூடை, பரணி, அழகான உரல் என்று வீட்டிலேயே எத்தனையோ இருக்கும்.

செடிகளை வளர்க்க ஆரம்பித்து அதன் பராமரிப்பில் அக்கறை காட்டினால், வீட்டில் வளர்க்கும் நாய், பூனை, பசுவிடம் அன்பு செலுத்துவது போல் செடிகளிடமும் அன்பு செலுத்துவது சுலபமாக வரும்.

— ஜெயா வி. ராமன்.

வாழைக்காய் கறியா, வாழைத் தண்டுக் கறியா, வாழைப்பூ கறியா? எதுவானாலும் சரி — இவைகளுக்குத் தேங்காய் எண்ணெய்தான் உகந்தது. நல்லெண்ணெய், கடலை எண்ணெய் விட்டுக் கறி செய்வதற்கும், ருசி அளவில் அதிக வித்தியாசத்தை உணர்வீர்கள். மேலும் இவை மூன்றையும் வதக்கும் பொழுது இரும்பாலான துடுப்பைத் தவிர்த்து, எவர்சில்வர் கரண்டியால் கிளறினால், ரசாயன மாறுதல் ஏற்படாமல், இயற்கை நிறத்துடன், பரிமளிக்கும்.

— திருமதி தேவனாதன்.

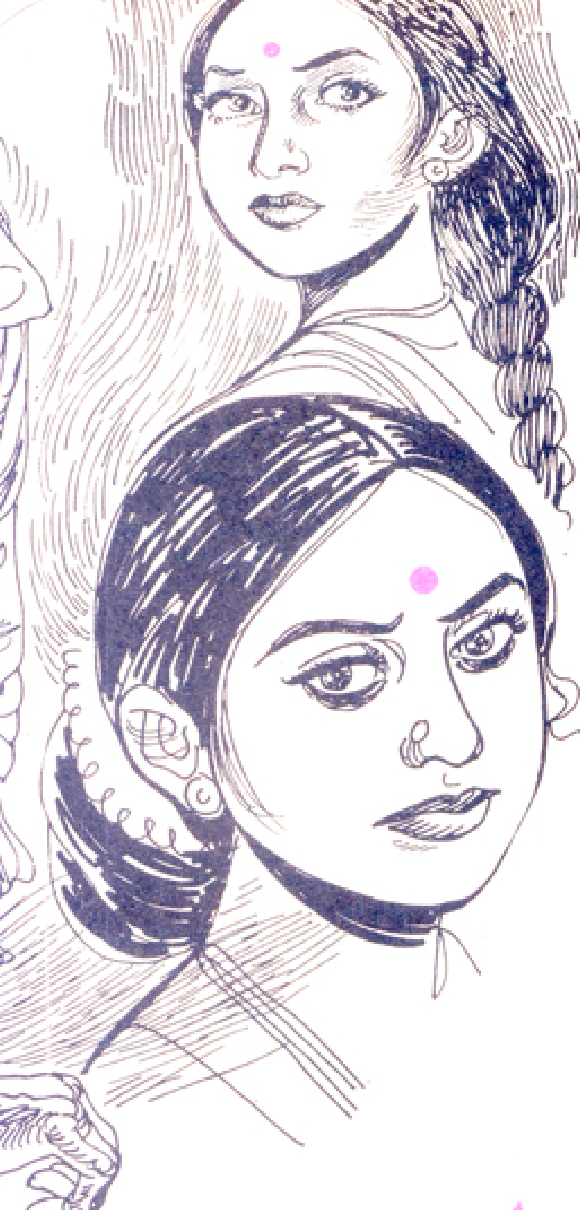
அம்பிணி! ஜாரிணி கரண்டி, பூந்தி தட்டு எல்லாம் ஞாபகமாக எடுத்துண்டியோ?'

வெங்கட்ராமன் குரலில் வாஞ்சை இருந்தது.

மறந்துவிட்டுப் போனால் இவள் திரும்ப லொங்கு லொங்கென்று நடந்து வருவாளே என்கிற கரிசனம் இருந்தது.

இளமை விடைபெற்றுக் கொண்டு போய் விட்ட பின்தான் இந்தத் தாம்பத்தியம் எப்படி இறுகிக் கெட்டியாகி விடுகிறது!





ஒரு பாசம் மிகுந்த தந்தையாய் அவர் அவளை அரவணைக்க, வாஞ்சை முற்றிய தாயாய் அவள் அவருக்குப் பார்த்துப் பார்த்துச் செய்ய — பந்தம், பாசம் — இந்த வளையம்தான் எத்தனை சுகமானது! பாதுகாப்பானது!

"எடுத்துண்டேன்! நீங்க மத்தியானத்துக்கு, ப்ளாஸ்க்ல இருக்கிற காப்பியைச் சாப்பிட்டுக்குங்க! ராத்திரிக்கு சாதத்துல மோர் கொட்டி வெச்சிருக்கேன். நார்த்தங்காய் தொட்டுண்டு மோருஞ்சாதமா சாப்பிடுங்கோ. பாலை மட்டும் காய்ச்சி பொற குத்திடுங்க. நான் வர்றதுக்கு மணி பத்தாயிடும்!"

அம்பிணி, அவருக்குக் குறிப்புக்கள் கொடுத்துக் கொண்டே போனாள்.

"அம்பிணி! திரட்டுப்பால் காய்ச்சினால் கொஞ்சூண்டு கொண்டு வர்றியா?

அப்பொழுதே... கேட்டுக் கொண்டிருந்த நேரத்திலேயே நாவில் நீர் ஊறினாற்போல் இருந்தது.

"கொண்டு வராமல் என்ன? மாமிக்கு நல்ல மனசு... இந்தா... மாமாக்குத் திரட்டுப் பாலைக் கொண்டு கொடுன்னு சின்ன வாழை இலையில் சுத்திக் கொடுப்பா... நேத்திக்கு முறுக்குக் கொண்டு வந்தேனே... நல்லா இருந்துதா?"

"ஹோ! ஃபர்ஸ்ட் க்ளாஸா இருந்ததுமா... அம்பிணி... உன் கைமுறுக்கே தனி மணம்! கரகரப்பு! வாயில போட்டா என்னமா கரையறது! அம்பிணி!" அவர் சிலாகிக்க, சிலாகிக்க...

"போதும்! ரொம்பக் குளிர்றது... ஐஸ் வைக்காதீங்க. ஜலதோஷம் பிடிச்சண்டுடும். மறந்தே போயிட்டேனே!"

பொறி தட்டிய நினைவு உசுப்பப் பெற பையை எடுத்த இடத்திலேயே கீழே வைத்து விட்டு உள்ளே போய் ஸ்லாப் மேல் இருந்த அட்டைப் பெட்டியை இறக்கினாள். துணியைச் சுற்றிப் பத்திரப்படுத்தியிருந்த

வாடகைக்கு ஒரு வீடு

சுமங்கலி

பருப்புத் தேங்காய்க் கூடை எடுத்துப் பிரித்தாள்.

கமலி குழந்தையாய் இருந்தபோது ஆண்டு நிறைவுக்கு வாங்கியது. எவர்சில்வர் வந்த புதிது. வீட்டில் ஒரு ஜோடி கூடு இருக்கட்டுமே... பிறந்தது இரண்டும் பெண்ணாய்ப் போயிற்று. மேலே மேலே பண்டிகை, பருவம் என்று வரும்போது கடனுக்குப் போய் நிற்கக்கூடாது என்று வாங்கியது.

பண்டிகை பருவம் என்று வராமல் இல்லை.

கமலியின் கல்யாணம், வளைகாப்பு, சீமந்தம்... புண்யாகவசனம், ஆண்டு நிறைவு, பூணூல் என பருப்புத் தேங்காய்க் கூடு பிஸியாகத்தான் இருந்தது. அயல் அசலில்... கல்யாணம், காதுகுத்தல் என்று சுற்றிச் சுற்றி வந்தது. சட்டென்று பொங்கிய ரத்தத்தின் உவர்ப்பு கண்ணிலிருந்து நீராய்ப் பிரிந்தது.

பெரியவள் ஐம்பது பைசா தூரத்தில் தான் இருக்கிறாள். நல்ல இடமாகப் பார்த்துத்தான் கொடுத்தார். மாப்பிள்ளை கலெக்டர் ஆபீஸில் உத்தியோகம் செய்கிறார். மாமியார், இரண்டு நாத்தனார்கள் என்று சம்சாரம் பெரிதுதான். ஒரே பிள்ளை... வீடும் வாசலுமாய்... நன்றாய் இருக்கிறாள்.

மாப்பிள்ளை கணக்குதான்.

ஒரு போர்ஷனை வாடகை விட வாடகை கணிசமாக வந்தது.

''அம்மிணி! என்ன உட்கார்ந்துட்டே?'' கணவர் உள்ளே வந்தார்.

''ஒண்ணுமில்லே... என்னவோ பழைய நினைப்பு!''

''ப்ச்சு! வெளியில கிளம்பறப்ப வேண்டாத நினைவுகள். கிளம்பு, கிளம்பு, மணியாறது... வாயில மந்திரமும், கையில காரியமுமா நாலு நல்ல மனுஷா தொடர்பு இருக்கு... இதைக் காப்பாத்திண்டா போதும்!''

அம்மிணி பை சகிதம் கிளம்பி விட்டாள்.

பாங்க பதிய... அந்தப் புடைவைக் கட்டு... சிவப்புக் கலரில் நார்ப் பட்டுப் புடைவை கட்டிக் கொண்டிருந்தாள். திட்டுத் திட்டாகத் துனி பிசுக்கு இருக்கணுமே. சாதாரண சிவப்பு வாயில் ரவிக்கை. கையிலே கவரிங் வளை. பவழம் மாதிரி உருக் கொண்ட ப்ளாஸ்டிக் மாலை. பளிச்சென்று மஞ்சள் கயிறு. நெற்றியில் வட்டமாகக் குங்குமம்.

அலங்காரம் இல்லாமல் சாதாரண நாட்களில் அகல் விளக்கின் ஒளியில் சுடரும் அம்மனாய் இருந்தாள்.

மெல்ல எழுந்த வெங்கடராமன் எழுந்து போய்க் கொல்லைக் கதவைத் தாள் போட்டு விட்டு வந்தார்.

அயோத்தியா மண்டபத்தை ஒட்டிய அந்த நீண்ட தெருவின் கோடியில் அந்தக் குடியிருப்பு. வாடகை என்னவோ ரூபாய் நாற்றைம்பது!

அந்தச் சின்ன பங்களாவின் பின்புறம் தான் அவர்களின் இடம். நாலு பக்கச் சுவரும், மேலே ஆஸ்பெஸ்டாஸ் ஷீட்டுமாக ஒரு ஜன்னல் வைத்த பத்துக்கு எட்டு நீள அகலத்தில் அந்தக் குடியிருப்பு அவர்களுக்குப் போதுமானதாக இருந்தது.

அந்த எண்பது சதுர அடியே
சமையலறை
பூஜை அறை
படுக்கை அறை...

தேவைகள் குறைந்து எல்லாமே ஒன்றாகி விட்டது.

மெல்ல அந்தப் பிரம்பு நாற்காலியில் சாய்ந்து கொண்டார்...

எதிரே...

கமலியும் அவள் கணவனுமாய்க் கல்யாண போட்டோ...

சின்ன பாலகியாக முகத்தில் கபடில்லாமல் சிரிப்பும், வெட்கமும் சேர்ந்த களையோடு பளிச்சென்று இருந்தாள்.

ஏழு வருடங்கள் ஓடிவிட்டன. வாழ்க்கை என்ற விளையாட்டில் வியாபாரத்தனம் ஏற்பட்டுவிட்டது.

அவனைச் சொல்லிக் குற்றமில்லை.

அவளைப் படிக்க வைத்தாரா? உத்தியோகத்துக்கு அனுப்பினாரா...?

பெண்ணை...

வயிறார வாழ்த்தத்தான் மனசு வருது...

ஹ்ற... ம்... ம்...

பெத்தவா கஷ்டப்படறானேன்னு கொஞ்சம் கரிசனம் இருந்திருக்கலாம்.

தக்குமா என்று தவித்து...

நாற்பதாம் நாளிலேர்ந்து கமலி பொறக்கற வரையிலும் தர்மாம்பாள் தன் நாட்டுப் பெண்ணைத் தாங்கத்தான் தாங்கினாள்.

பூஞ்சை உடம்பு அபார்ஷன் அது இது என்று ஆகிவிட்டால் என்ன பண்றதுன்னு... ஊரில் இருக்கிற தெய்வத்துக்கெல்லாம் நேர்ந்து கொண்டாள். பேரனையோ, பேத்தியையோ பார்த்துவிட்டுத்தான் சாவேன் என்று கண் இமைபோல் பார்த்திருந்து கல்லாய் இறுகிக் காத்திருந்தாள்.

எத்தனையோ ஆசைகளும், நம்பிக்கைகளுமாய் நினைவில் சுமந்து...

வயிற்றில் சுமந்து, பின்

வயிற்றை மட்டும் கட்டாமல் வாயையும் கட்டி பத்தியம் இருந்து, பதமாக வாழ்ந்து...

பின்...

மணமான தேநீர் வேண்டுமா? இப்போதுதான் ஆரஞ்சு கிடைக்கும். தோல்களைக் காய வைத்துத் துண்டங்களைத் தேநீர் டப்பாவில் போடுங்கள்!

— சித்ரா.

தோளில் சுமந்து.

உலகத்தின் சந்தோஷங்களைத் தன் பெண் அனுபவிக்கணும்ங்கிற சுயநலங்களைச் சுமந்து.

பெயரிட்ட நாளாய் தடவித் தடவி வளர்த்து, பார்த்துப் பார்த்து வரன் தேடி, இவளுக்குப் பண்ணிக் கொடுத்துவிட்டு... என் வயிற்றில் ஈரத்துணியையா மடித்துப் போட்டுக் கொள்வேன் என்று சொல்லாமல் இருப்பதையெல்லாம் நிரப்பிக் கொடுத்து.

செய்த பெற்றோர்களை எப்படி இப்படி இவ்வளவு சீக்கிரம் ஒதுக்க முடிகிறது?

இவள் தாய்...

சுமப்பதும்,

தவிப்பதுவும்,

உருகுவதும்... இவள் கடமை... என்ன பெரிதாகச் செய்து விட்டாள்? உலகத்தில் எல்லாத் தாயும் செய்வதைத்தானே செய்தாள்?

இருக்க ஓர் இடம் பண்ணிக் கொள்ளாமல்... பிற்காலத்தில் இந்தக் குழந்தைகள் நெஞ்சில் உதைத்து விட்டால்... வயிற்றுப் பாட்டுக்கு வழி பண்ணிக்கணுமே என்ற நினைப்பில்லாமல்... குருவி போல் சேர்த்து... அத்தனையும் கன்னிகாதானம் என்ற பெயரில் தாரை வார்த்து...

தன் மகள் நன்றாக இருக்கணும், சீரும் சிறப்புமாக வாழணும் என்கிற சுயநலம் தானே... அந்தத் தந்தையை இத்தனை சிரமப்பட வைத்தது! என்ன பிரமாதமாகச் செய்து விட்டார்?

பந்தம், பாசம் அத்தனையும் சேர்த்துத் தான், தாரை வார்க்கப்பட்டது என்று அந்தத் தந்தை புரிந்து கொள்ள வருஷங்கள் பிடித்தன.

இது எப்படிச் சாத்தியம்!

ஏன் சாத்தியமாகாது?

முன்பின் பார்த்தறியாத, பழகி உணராத குடும்பத்துடன் பசையாய் ஒட்ட முடிவது சாத்தியமானால்...

ஒட்டிப் பிறந்து வளர்ந்து வாழ்ந்ததும் வெட்டி முறிக்கக் கூடிய ஒன்றுதானே!

"சரோகிட்ட போய்க் கொஞ்ச நாள் இருக்கிறதுதானே!" இது கமலியின் வாதம்.

"உள்ளூரில் இருக்கிற பொண்ணுகிட்ட கடைசி நாள்ள விழுந்து கிடக்காமல் நான் என்ன செய்ய முடியும்? என் புருஷனுக்கு நினைச்சா மாத்தல். ஊர் ஊராச் சட்டி தூக்கறதே பொழைப்பாப் போச்சு... முதல் பொண்ணு, வீட்டுக்கு மூத்தவள் என்று அகலக்கால் வைச்சு நல்லாப் பண்ணிக் கொடுத்தா... வீடும் வாசலுமா இருக்கிறவளை வெச்சுக்க முடியலேன்னு... நான் ஒரு துரதிர்ஷ்டக்காரி... காலணாக் காசுக்கு லாட்டிரி அடிக்கிறேன். என்னால எப்படி முடியும்!" இது சரோவின் பேச்சு.

கமலியை விட சரோ ஐந்து வயது சின்னவள்...

கமலியின் கல்யாணத்தை முதலில் சமாளித்துவிடலாம்... பின்னால் என்னால் நிமிர்ந்து தலைதூக்கி... துளி குறைவில்லாமல் சரோவுக்கும் பண்ணி விடலாம் என்றுதான் வெங்கட்ராமன் அகலக்கால் வைத்தார்...

ஆனால்...

இடைவெளி என்னவோ அதே அஞ்சு வருஷம்தான்...

ஆனால் அதை ஈடு செய்ய விலைவாசிகள் உயர... உடம்பில் தள்ளாமை ஏற, சரோவின் மூலம் நட்சத்திரம் குறுக்கே உதைக்க... கல்யாணமென்று ஒன்று ஆனால் போதும் என்ற சலிப்பும் நம்பிக்கையின்மையும் ஏற்பட அவள் கல்யாணம் அத்தனை உசத்தியாக இல்லாமல் போயிற்று.

அந்த நாளில் இருந்து இன்று வரை சரோவின் பேச்சில் குத்தலும் குதர்க்கமும் தான்...

மொத்தத்தில் இருக்க இடமில்லை...

வயதான காலத்தில் அவருக்கு வைதீகம் கைகொடுக்க, அம்மிணிக்குக் கைவேலை காப்பாற்றியது.

கொடுத்து வைத்தது அவ்வளவுதான்... பேசிப் பேசி ஆற்றிக் கொண்டனர்...

இரண்டு மாதத்துக்குள் வீட்டுக்காரர் இடத்தைக் காலி பண்ணச் சொல்லி விட்டார். என்ன செய்வதென்று திகைத்து... போன வாரம் குழம்பித் தவித்து... கமலியிடம் ஓடினார் வெங்கட்ராமன்.

"கமலி!"

"என்னப்பா... வாங்க... வாங்க!"

"அந்த வீட்டுக்காரர் இடத்தைக் காலி பண்ணுன்னு சொல்லிட்டான். என்ன செய்யறதுன்னே தெரியலை...!"

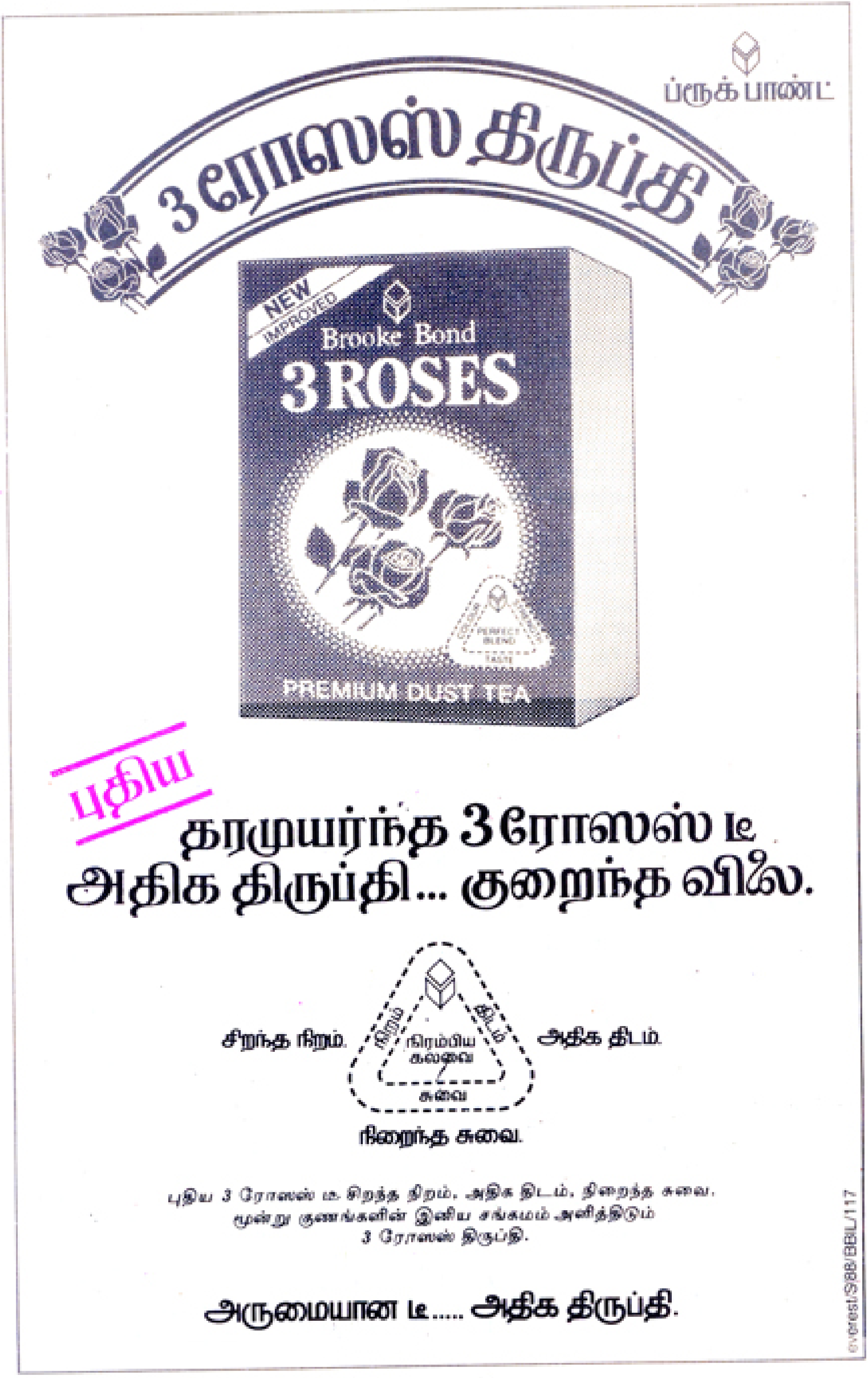
"என்ன கேடு வந்துடுத்தாம்...?"

"அவா புள்ளை மாற்றலாகி வராளாம். இடம் போறாது, காலி பண்ணிடுங்கோன்னு சொல்லிட்டார்!"

"வாஸ்தவம்தானே... அவாளை நாம

தமிழ் மருந்து விற்கும் கடையில் போய் ஆகாசக் கருடன் என்று கேட்டால் ஒரு கிழங்கைத் தருவார்கள். இந்தக் கிழங்கை நூலில் கட்டி வீட்டில் உள்ள ஓரிடத்தில் உயரமாகத் தொங்க விட்டுவிட்டால், மண்ணும் தண்ணீரும் இல்லாமல் அதுவாகவே கொடியாகப் படரும். இந்தக் கிழங்கு வீட்டில் இருந்தால் பூச்சிகள் வராது! தேள், பாம்பு வரவே வராது!

— மீனாட்சி.


ப்ரூக் பாண்ட்
3 ரோஸஸ் திருப்தி
NEW IMPROVED
Brooke Bond
3 ROSES
PERFECT BLEND
PREMIUM DUST TEA
புதிய
தரமுயர்ந்த 3 ரோஸஸ் டீ
அதிக திருப்தி... குறைந்த விலை.
சிறந்த நிறம்.
நிறம்
திடம்
நிரம்பிய கலவை
சுவை
அதிக திடம்.
நிறைந்த சுவை.
புதிய 3 ரோஸஸ் டீ. சிறந்த நிறம். அதிக திடம். நிறைந்த சுவை.
மூன்று குணங்களின் இனிய சங்கமம் அளித்திடும்
3 ரோஸஸ் திருப்தி.
அருமையான டீ..... அதிக திருப்தி.
everest/S/88/BBL/117

குத்தம் சொல்றதுக்கு இடமில்லை... இடம் போறாதுன்னா... சொந்த வீட்டுக்காரர் என்ன பண்ணுவார்!"

"பக்கத்து வீட்டு மாமி... ஏதோ இடம் இருக்குன்னு சொன்னா... அட்ரஸ் கேட்டுண்டு வர்றேன்...!"

"இடம் எங்கேம்மா?"

"குரோம்பேட்டையிலேதான்!"

"ஏண்டிம்மா! இத்தனை தூரம் என்றால் எப்படிப் போக முடியும்? உபாத்தியாயம் எல்லாம் இங்கே பக்கத்துலே... மாம்பலம் தான் எனக்கு சௌகர்யப்படும்... உங்க வீட்ல குடித்தனம் இருக்கிறவா சொந்த வீடு கட்டிண்டுட்டா... ஆவணியில் கிரஹப்பிரவேசம் போயிடுவான்னியே... நான் இந்த போர்ஷனுக்கு வந்துடறேனே எனக்கும் வயசாயிடுத்து... பக்கத்துல வந்துட்டேன்னா பயம் இல்லாமல் இருக்கும்...!"

"அப்பா... என்னப்பா நீங்க சொல்றீங்க? இது காலியாகப் போறதுன்னு ஆறதுக்கு முன்னாலேயே... பாங்க் காரா... யாரோ அவருக்குத் தெரிஞ்சவா வந்து அட்வான்ஸ் கொடுத்துட்டுப் போயிட்டாளே...!"

"ஏண்டிம்மா கொல்லையில ஒரு ரூம் போட்டுக் குடுத்துடேன். சும்மா ஓடு வேய்ஞ்சாப் போதும்!"

"அதெல்லாம் சரிப்படாதுப்பா... ஓடு வேயறது மட்டும் சும்மாவா... ஒரு ரூம் போட பத்தாயிரம் ரூபாய் வேணுமே...!"

"அம்மாடி... உங்க வீட்ல சும்மா வந்து இருந்துட மாட்டேன்... என்னால் ஆனது ரூபாய் நூறு கொடுத்துட்டுத்தான் இருப்பேன்...!"

"அப்பா! உங்களுக்கு ஒண்ணுமே புரியாதுப்பா... அவர் குணத்துக்கும், உங்களுக்கும் சரிப்படாது... வேற இடம் பார்த்தாப் போச்சு... இங்கே குடுக்கற வாடகையை அங்கே குடுத்தாப் போச்சு! அவர் இடக்காப் பேசினா எனக்குத் தாங்காது!"

அதற்குப் பிறகு... அவர் அந்த வீட்டுக்குப் போகவே இல்லை... இழை பிசகி விட்டது என்பதற்காக உறவுகளை அறுத்துக் கொள்வது அவருக்குச் சாத்தியமாயிற்று.

குழந்தைகளாய் இருந்தவை பெரியவர்களாக வளர்ந்து விட்டனர். பெரியவராக வாழ்வு கொடுத்தவர் குழந்தையாகத் தவிப்பதைப் புரிந்து கொண்டவளுக்கு... பந்த பாசங்களை மூட்டை கட்டி வைக்க முடிந்தது...

பகல் மணி இரண்டடித்தது...

என்ன சிந்தனை இது!

எழுந்தவர் ஃப்ளாஸ்க்கில் கடச்சுட இருந்த காப்பியைத் தம்ளரில் விட்டு மெதுவாகக் குடித்தார்.

வயிறு நனைந்து... மறுபடியும் முதுகு பிரம்பு நாற்காலியில் சாய... விட்ட இடத்திலிருந்து சிலந்தி வலை பின்னலாயிற்று.

இத்தனை பெரிய வீட்டில் இடம் இல்லையாம்.

பத்து மாதம் உன்னைச் சுமக்க என் வயிற்றில் இடம் இல்லைஎன்று உன் அம்மா சொல்லவில்லையடி... உன் வரவுக்காக அலம்பி வைத்துக் காத்திருந்தாள். பத்து மாதம் சுமந்ததுக்கு நீ என்ன வாடகை கொடுத்தாய்... வார்த்தைகளால் நெஞ்சை ரணப்படுத்தினாய்...

நம்ம பொண்ணுதான்... கல்யாணமாகிப் போயிட்டா அது அசல்தான். வாடகையா ரூபாய் நூறு தர்றேன்னு சொல்லித்தான் இடம் கேட்டேன்... இல்லைன்னுட்டியே... அம்மாடி! நீ நல்லா இரு... இன்னும் ஒரு மாசம் ஓடிடும்...

சங்கரமடத்துல எல்லா ஏற்பாடும் பண்ணிப்பிட்டா... வாரணாசிக்குப் போய் செட்டில் ஆயிடப் போறோம்... மணி சாஸ்திரி எல்லா ஏற்பாடும் பண்ணிப்பிட்டார்...

"நீர் மட்டும் தனியா வரலைங்காணும் ஓய்... உம் சம்சாரத்தோடதான் வரீர்... பன்னிரண்டு சாஸ்திரிகள் அவாவா மனைவி குடும்பத்தோட வர்றா... வைதீகம் பண்ணி வைக்க பிராமணாள் தேவை. உடனே ஏற்பாடு பண்ணுங்கோன்னு சங்கரமடத்துலேந்து கடுதாசு வந்திருக்கா... அம்மா கை காரியமும்... என் மனசுலேர்ந்து வர்ற மந்திரமும் எங்களுக்குத் துணையாயிருக்கு... எந்த ஊரானால் என்ன? இனிமேல் இங்கே என்ன இருக்கு...? கொள்ளி வைக்கப் பிள்ளையா வரணும்... கங்கை இருக்கவே இருக்கா... இழுத்து விட்டாப் போச்சு... உன் அம்மாவுக்குத் தெரியாது... இன்னிக்குச் சொல்லிப்புடுவேன்... அவள் என் நிழல்... என் கூடவே வந்துடுவா... போங்கடி பொண்களா... ஏலமா போடறீங்க, நீ வச்சுக்கோ... நான் வச்சுக்கோன்னு..."

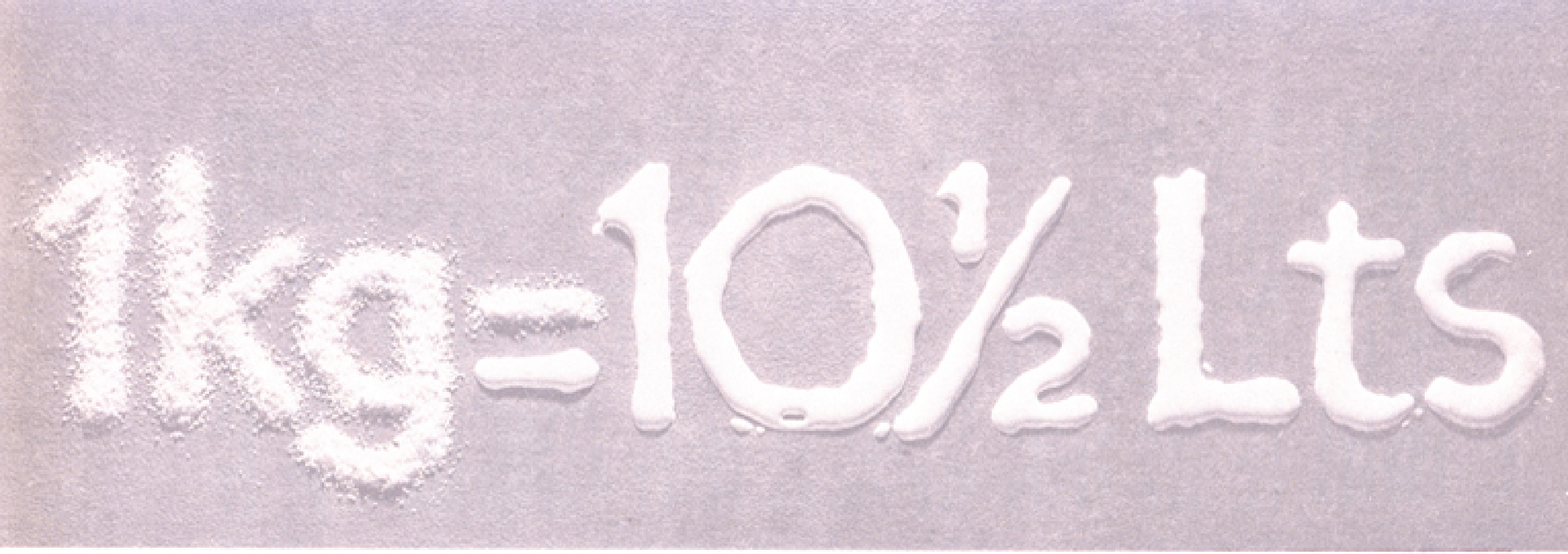
"தூங்கிட்டீங்களா, கதவைத் திறங்க... அம்மிணி வந்திருக்கேன்... கண்ணைத் திறங்க... கதவைத் திறங்க...!"

அம்மிணி வெளியே குரல் கொடுத்தாள்.

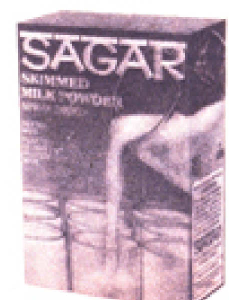
"தூங்கலைடி... முழிச்சுண்டு ரொம்ப நாளாச்சு. இதோ வந்துட்டேன்!" என்று எழுந்து நிமிர்ந்து நடந்தார் வெங்கடராமன்.

பச்சைப் பயிறை அரைத்து மாவாக்கி, அதனுடன் சலித்து எடுத்த கோதுமைத் தவிட்டைக் கலந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். குளிக்கும் போது இதைத் தேய்த்துக் குளித்தால் தோலில் இருக்கிற கரும்புள்ளிகள் மாறித் தோல் பளபளவென்று இருக்கும்.

— மீனாட்சி.



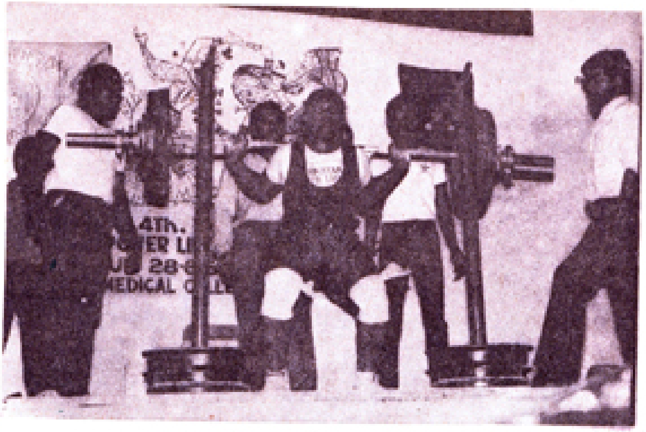
ஒரு கிலோகிராம் ஸாகர் ஸ்கிம்டு மில்க் பவுடர் மூலம்
பத்தரை லிட்டர் ஸ்கிம்டு மில்க் கிடைக்கும்.
அருமையான சுவை...அப்படியே அருந்தலாம்.
அல்லது, குலாப் ஜாமுன், ஐஸ்க்ரீம், தயிர், கீர், ரஸகுல்லா,
கஸ்டர்டு, மில்க்ஷேக் இவை தயாரிக்கப் பயன்படுத்தலாம்.
தேனீர், காப்பிக்கும் கூடத்தான்!
ஸாகர், ஒரு பாற்கடல்.



ஸாகர்
ஸ்கிம்டு மில்க்
பவுடர்
500 கிராம்
பேக்குகளில்
கிடைக்கும்.

விற்பனைவிடுப்போர்: குஜராத் கோ ஆப்பரேடிவ் மார்க்கெட்டிங் ஃபெடரேஷன் லிமிடெட், ஆனந்த், குஜராத்.

OPERATION FLOOD



பளு தூக்கும் பெண்மணி!

விளையாட்டுத் துறையில் பளு தூக்கும் பிரிவு ஆண்களே அரசாட்சி செய்து வரும் இடம். நல்ல உடல் பலம் தேவைப்படும் இந்த விளையாட்டுப் பிரிவில் மென்மைக்கே இலக்கணமாகத் திகழும் பெண்மணி ஒருவர் ஆண்களுக்கு நிகராகச் சாதனை புரிந்து இருக்கிறார் — அவர் —

பெங்களூரில் உள்ள சிண்டிகேட் வங்கியில் பணிபுரியும் 28 வயது பானுமதி மென்டோன்!

தந்தை திரு மென்டோனின் உடற்பயிற்சிப் பள்ளியில் ஆரம்ப கால உடற்பயிற்சி கற்றுக் கொண்ட பானுமதி 1980 — ஆம் ஆண்டு விளையாட்டுத் துறையில் நுழைந்தது "வேல் எறியும் வீராங்கனையாக" (ஸ்பைக்கரர்). பின்னர் 1981 — ஆம் ஆண்டு கர்நாடக மாநில வாலிபால் அணிக்குத் தலைவராக நியமிக்கப்பட்டுத் தேசிய அளவில் அறிமுகமானார்.

ஆனால் இது திருப்தி அளிக்காமல் போகவே, "பளு தூக்கும்" பிரிவில் தனது வருகையை அறிவித்தார். 1983 — ஆம் ஆண்டு மங்களூரில் நடைபெற்ற முதலாவது தேசிய மகளிர் பளு தூக்கும் போட்டியில் முதன் முறையாகப் பங்கேற்று 75 கிலோ எடை பிரிவில் தங்கப் பதக்கத்தை அசாதாரண முறையில் தட்டிச் சென்றார். அதைத் தொடர்ந்து எந்த தேசிய அளவுப் போட்டியில் கலந்து கொண்டாலும் தங்கப் பதக்கத்தைப் பெறாமல் திரும்பியதில்லை பானுமதி. பானுமதியின் இந்த வெற்றிகள், இந்தியா சர்வதேசப் போட்டியில் பங்கு பெறுவதற்கு வழி வகுத்தது. துர்க்காபூர், பிலாய் மற்றும் ஜய்பூர் ஆகிய இடங்களில் நடைபெற்ற போட்டிகளில் 82.5 கிலோ எடை பிரிவில் பானுமதிதான் வெற்றி வீராங்கனை.

கலிபோர்னியாவில் நடந்த நான்காவது சர்வதேச மகளிர் பளு தூக்கும் போட்டியில் முதலாவதாகக் கலந்து கொண்டு 75 கிலோ எடைப் பிரிவில் வெண்கலப் பதக்கம் பெற்றார். ஆனால் வியன்னாவில் நடந்த ஐந்தாவது உலகப் போட்டியில் 90 கிலோ எடைப் பிரிவில் ஆறாவதாகவும், ஆறாவது உலகப் போட்டியில் 82.5 கிலோ எடைப் பிரிவில் ஐந்தாவது இடங்களில்தான் வர முடிந்தது பானுமதியால்.

"தேசிய அளவில் நான் வெற்றி பெற்ற அளவிற்கு, நான் சர்வதேச அளவில் வெற்றி பெற இயலாததற்குக் காரணம், தன்னம்பிக்கையின்மை இல்லை. தட்பவெப்பநிலைமாற்றம் தான்" — என்கிறார் பானுமதி.

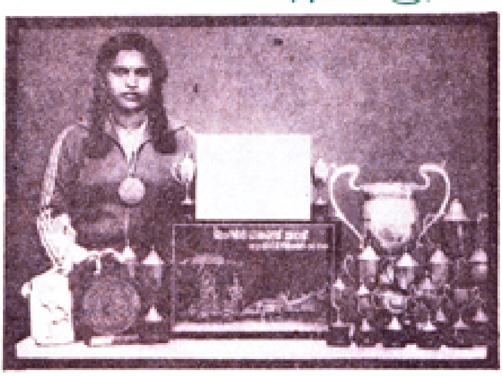
"1986 — ஆம் ஆண்டு ஜய்பூரில் நடந்த தேசியப் போட்டியில் "ஸ்க்விட்" பிரிவில் 167. 5 கிலோ எடை தூக்கியதுதான் என்னுடைய சாதனை.

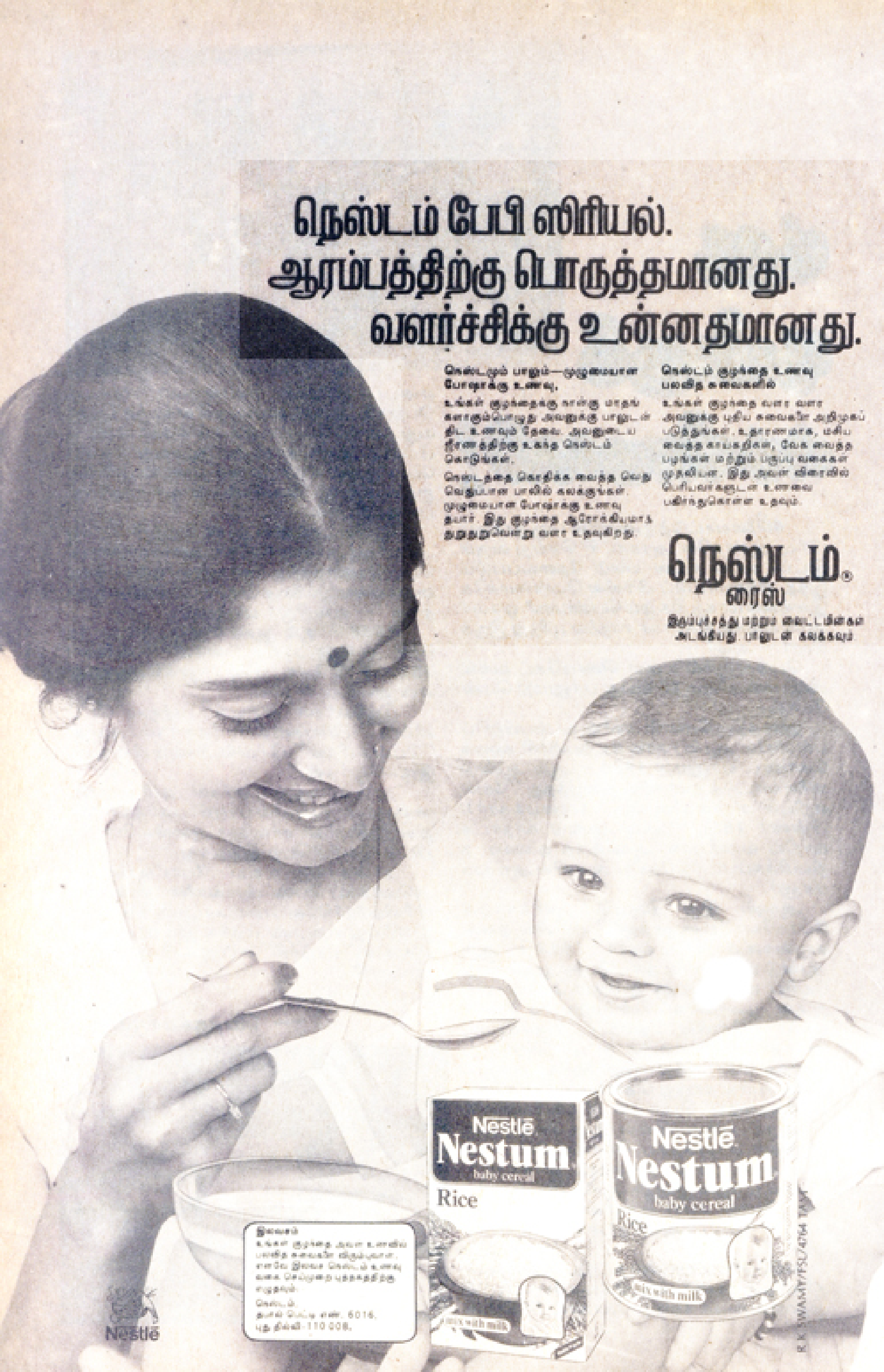
"இந்தியர்கள் "ஸ்க்வாட்" மற்றும் "டெட் லிஃப்ட்" பிரிவுகளில் சிறந்தவர்கள். ஆனால் "பென்ச் பிரஸ்" பிரிவில் மிகவும் பின்தங்கி இருக்கிறார்கள்."

"தரம் வாய்ந்த கருவிகள் அளித்து அறிவிஞ்ஞான முறையில் பயிற்சி அளித்தாலொழிய இந்தியர்கள் சர்வதேச அளவில் போட்டியிட்டு வெற்றிபெற இயலாது."

"நான்காவது உலகப் போட்டியில் ஓர் அமெரிக்கப் பெண் வீராங்கனை "ஸ்க்வாட்" பிரிவில் 265 கிலோ எடையை அலட்சியமாகத் தூக்கியது என்னால் மறக்க முடியாத 'த்ரில்லிங்கான' நிகழ்ச்சி" என்று கூறி வியக்கிறார் பானுமதி.

— பெந்தக்காளூரான்





நெஸ்டம் பேபி ஸிரியல்.
ஆரம்பத்திற்கு பொருத்தமானது.
வளர்ச்சிக்கு உன்னதமானது.
நெஸ்டமும் பாலும்—முழுமையான போஷாக்கு உணவு.
உங்கள் குழந்தைக்கு நான்கு மாதங்களாகும்பொழுது அவனுக்கு பாலுடன் திட உணவும் தேவை. அவனுடைய ஜீரணத்திற்கு உகந்த நெஸ்டம் கொடுங்கள்.
நெஸ்டத்தை கொதிக்க வைத்த வெதுவெதுப்பான பாலில் கலக்குங்கள். முழுமையான போஷாக்கு உணவு தயார். இது குழந்தை ஆரோக்கியமாக துறுதுறுவென்று வளர உதவுகிறது.
நெஸ்டம் குழந்தை உணவு பலவித சுவைகளில்
உங்கள் குழந்தை வளர வளர அவனுக்கு புதிய சுவைகளை அறிமுகப் படுத்துங்கள். உதாரணமாக, மசிய வைத்த காய்கறிகள், வேக வைத்த பழங்கள் மற்றும் பருப்பு வகைகள் முதலியன. இது அவன் விரைவில் பெரியவர்களுடன் உணவை பகிர்ந்துகொள்ள உதவும்.
நெஸ்டம்®
ரைஸ்
இரும்புச்சத்து மற்றும் வைட்டமின்கள் அடங்கியது. பாலுடன் கலக்கவும்.
இலவசம்
உங்கள் குழந்தை வளர உணவில் பலவித சுவைகளை விரும்புவான். எனவே இலவச நெஸ்டம் உணவு வகை செய்முறை புத்தகத்திற்கு எழுதவும்.
நெஸ்டம்
தபால் பெட்டி எண். 6016,
புது தில்லி-110 008.
Nestlé
Nestlé
Nestum
baby cereal
Rice
mix with milk
Nestlé
Nestum
baby cereal
Rice
mix with milk
R.K.SWAMY/FSL/4764 TAM

புசியுங்கள்!

பட்டாணி



மனித வளர்ச்சிக்கு உணவு தேவை என்று பொதுவாகச் சொல்லுகிறோமே தவிர, உணவில் உள்ள புரதம் எனப்படும் புரோட்டீன்தான் மூளை, உடல், மனவளர்ச்சியில் உண்மையான பங்காற்றுகிறது. புரதக் குறைவினால் சிறு வயதில் — அதுவும் ஐந்து வயதுக்குள் — மூளையின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்பட்டுவிட்டால், பின்னால் எவ்வளவு புரதம் உண்டாலும் தடைப்பட்ட வளர்ச்சியை ஈடு செய்ய முடிவதில்லை. இவ்வளவு முக்கியமான புரதத்தைப் பற்றி உணவில் எவ்வளவு கவனம் செலுத்துகிறோம் என்று கேட்டால், பரிதாபகரமான பதில்தான் வரும்!

உணவின் மற்ற அம்சங்களான மாவுப் பொருள்கள், கொழுப்பு, வைட்டமின், தாதுப் பொருள்கள் ஆகியவற்றை விடப் புரதத்துக்கு ஒரு விசேஷமுண்டு. புரதங்கள் எல்லாமே — அது எங்கிருந்து கிடைத்தாலும் — ஒன்றாகத்தான் இருக்க வேண்டும். ஆனால் உண்மையில் அப்படியில்லை. அசைவ உணவுகளிலிருந்து கிடைக்கும் புரதம், சைவ உணவுகளிலிருந்து கிடைக்கும் புரதத்தைவிடச் சற்று மேன்மையாகக் கருதப்படுகிறது. அதனாலேயே, பிராணி அடிப்படை என்ற காரணத்தினால், சைவ உணவில் பாலின் புரதத்திற்கு மதிப்பு அதிகம். மீன், மாமிசம், முட்டை உண்பவர்களுக்குக் கிடைக்கும் புரதத்தின் தன்மையும், குணமும், தரமும் சற்று உயர்வானதால், சைவ உணவுக்காரர்களுக்குப் புரதத்தைச் சற்று வேண்டுமென்றே உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் உண்டு.



பொதுவாகவே பருப்புகள், கொட்டைகள் ஆகியவைகளில் புரதம் மிகுதியாக உள்ள போதிலும், சோயா பீன்ஸ் புரதங்களின் அரசன் எனக் கருதப்படுகிறது. இதில் மூன்றில் ஒரு பங்குக்கு மேல் வெறும் புரதமே. ஆனால் இதற்கு இயல்பாக உள்ள சோப்பு போன்ற ஒரு மணத்தினால், விலை சகாயமாக இருந்தும் இது பிரபலமாகவில்லை. அடுத்தது பட்டாணி. ருசியில் ராஜா. இதன் புரதத்தின் தரத்தை மாமிசப் புரதத்தின் தரத்துடன் சேர்த்திருக்கிறார்கள் என்றால், எவ்வளவு வளமானது இதன் புரதம் என்பது விளங்கும்.

கணிசமான அளவு தினமும் பட்டாணியை உண்பதால் மட்டுமே உடலுக்குத் தேவையான புரதத்தைப் பெற முடியும். இதுதவிரப் பட்டாணியில் இரும்பு, மற்ற நுணுக்கமான அளவில் தேவைப்படும் தாதுப் பொருள்கள் (trace elements and micro-nutrients) குறைந்த அளவு காலரி (எரிசக்தி)கள், குறைந்த அளவு கொழுப்புகள், மாவுப் பொருள்கள், கால்சியம், வைட்டமின் ஏ, மற்றும் 'பி' வைட்டமினின் பல அம்சங்கள், மிகக் குறைந்த அளவு சோடியமும் உள்ளன. இதில் நார்ப் பொருள் மிகுதியாகவும்.



சோடியம் குறைவாகவும் உள்ளதால், இதய நோய்க்காரர்களுக்குக்கூடச் சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது. (இரத்த அழுத்தம் வந்தால் உப்பு (சோடியம் குளோரைடு) உணவில் கூடாது என்று டாக்டர் கூறுவது வாசகிகளுக்குத் தெரிந்திருக்கலாம்.)

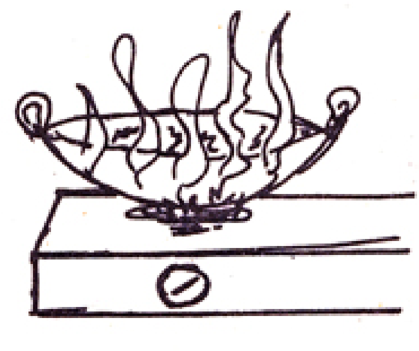
பட்டாணி ஒரு குளிர் காலப் பயிரானதால், வட இந்தியாவில் அமோகமாக விளைகிறது. மிகவும் விரும்பி உண்ணப்படுகிறது. பச்சைப் பட்டாணியை (கலர் பச்சை மட்டுமல்ல, முற்றாத ஈரப்பட்டாணி) எடுத்து ஈரம் போக உலர்த்தி பாக் பண்ணி விற்கிறார்கள். இதை ஆண்டு முழுவதும் உபயோகிக்கலாம். சைவ உணவுக்காரர்களுக்கு இது போஷாக்கான ஓர் உணவு. நூறு கிராம் பட்டாணியில் புரதம் 24 கிராம், கொழுப்பு 1.3 கிராம், மாவுப் பொருள்கள் 60.3 கிராம், இரும்பு 5.1 கிராம், பாஸ்பரஸ், கால்ஷியம் ஆகிய இரண்டும் சேர்ந்து 400 மில்லிகிராமும் உள்ளன. பக்குவப்படுத்தப்பட்ட பச்சை (உலர்ந்த) பட்டாணிகளை மிக அதிகமாக உண்பவர்கள் அமெரிக்கர்களே!

பட்டாணி, அவரைக்காயின் நெருங்கிய உறவினன். இவை இரண்டும் ஒன்பதாயிரம் ஆண்டுகளாக மனிதனால் பயிரிடப்பட்டு வந்தன என்று தொல்பொருள் ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர். பட்டாணிக்குத் தாயகம் என்னவோ ஐரோப்பா — ஆசியா தான். அமெரிக்கக் கண்டம் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பின் அங்கு சென்று குடியேறியது. பசிபிக் வடமேற்கு மூலையில் இது அமோகமாக விளைகிறது. அமெரிக்காவில் இந்த இடத்தின் மண், எரிமலையின் வாயிலிருந்து உதிர்க்கப்பட்ட தூள்கள். இந்தப் பாந்தமான கனிஜ வளமும்,, தேவையான ஈரப்பதமும்,, மிருதுவான சூரிய வெப்பமும் சேரவே மூன்றே மாதப் பயிரான இது நல்ல மகசூல் கொடுக்கிறது. அமெரிக்காவில் பட்டாணியைப் பயிரிடுதலும், ஆயிரக்கணக்கான டன்கள் உலர்த்திப் பாக் செய்து அனுப்புவதும் மிகப் பிரும்மாண்டமான தொழில்களில் ஒன்று.

"வட இந்தியர்களைப் போல் தென்னவர்கள் நல்ல வளர்ச்சியுடன் ஆஜானுபாகுவாக இருப்பதில்லையே காரணம் இனமா, உணவா? கிளைமேட்டா?" என்று கேட்டேன், ஒருநாள் என் டாக்டர் நண்பரிடம்.

அவர் கூறினார்: "மூன்றும் தான். ஆனால் மற்ற இரண்டையும் பற்றி நாம் ஒன்றும் செய்வதற்கில்லை. உணவைப் பொறுத்தவரை, தென்னிந்தியரின் உணவில் பொதுவாகப் புரதக் குறைவு உண்டு என்பதில் ஐயமில்லை. வடக்கே கடலை, பட்டாணி, பருப்புகள், கோதுமை ஆகியவற்றை அதிகம் உண்கிறார்கள். தெற்கே உப்பு, புளி, மிளகாய்க்கும், நாவின் ருசிக்கும் முக்கியத்துவம் அதிகம். புரதம் உடம்பில் சேர ஒரு செலவும் இல்லை. பிடி பட்டாணியை எடுத்து ஊறப் போட்டு, மறுநாள் ஜலத்தை வடித்து வைத்துவிட்டால், அடுத்த நாளிலிருந்து அது முளைவிட்டுக் கொண்டு வளர்ந்து கொண்டே வரும். இதைத் தினமும் கொஞ்சம் சாப்பிட்டால் கூடப் போதும். உடலுக்குத் தேவையான புரதமும், வைட்டமின் 'பி' காம்ப்ளக்ஸும் தவறாமல் கிடைத்துவிடும்."

— எஸ். டி. ராகவன்



வறுக்கும் வாணலியில் தீப்பற்றினால் நகர்த்த வேண்டாம்; தண்ணீர் தெளிக்க வேண்டாம். வெப்பத்தைக் குறைத்து ஈரத் துணி, வாணலி மூடி அல்லது தீப்பற்றாத எந்தப் பொருளையும் போட்டு ஒற்றி எடுங்கள். ஜுவாலை அருகே கை நீளாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

— ஆர். லக்ஷ்மி.



“என் குழந்தை எழுதவே மாட்டேங்கரு!”

''என் பெண் எல்லாம் நன்றாகப் படித்திருக்கிறாள். அவளுக்கு எல்லா கேள்விகளுக்கும் விடை தெரியும். எதையும் பார்த்தவுடன் மிக அழகாகக் கூறுவாள். ஆனால் அவளுக்கு எழுதுவதில் வேகமில்லை. அதனால்தான் அவள் தேர்வு எப்படி எழுதிவிட்டு வருவாளோ என்று கவலையாக இருக்கிறது.''

இது ஒரு தாயின் அங்கலாய்ப்பு.

இரண்டு மாணவர்கள் பேசிக் கொள்கிறார்கள். ''எனக்கு எல்லா கேள்விகளுக்கும் விடை தெரியும். ஆனால் எழுத நேரம் போதவில்லை. எனவே இரண்டு எட்டு மார்க் கேள்விகளுக்குப் பதில் எழுதவில்லை. 16 மார்க் போச்சு.''

மாணவர்களின் இக் குறையை களைய என்ன வழி?

குழந்தைகளின் கையெழுத்தும் அழகாக இருக்க வேண்டும். எழுதும் விஷயமும் மேம்பட்டதாக இருக்க வேண்டும். இந்த இரண்டையும் வளர்ப்பது பெற்றோர்களின் கையில்தான் உள்ளது. ஆனால் பெற்றோர்கள் 'படி படி' என்கிறார்களே தவிர, படித்ததை எப்படி எழுதுவார்கள் என யோசிப்பதில்லை. அதுதானே முக்கியமான விஷயமும் கூட!

படிப்பதை விட எழுதுவது சற்றுக் கடினமானதுதான். குழந்தையின் உள்ளத்தில் எழுத வேண்டும் என்ற ஆசையை, ஆர்வத்தை வளர்ப்பதுதான் ஒரு குழந்தையை எழுத வைப்பது என்பதன் பொருள்.

எழுதும் கலை குழந்தைக்குக் குழந்தை வேறுபடுகிறது. எழுதுவது என்பது உடல் வளர்ச்சி, பேச்சு, பார்த்ததை கிரகித்துக் கொள்ளுதல் இவை மூன்றும் இணைந்ததாகும். பொதுவாக வேகமாகப் படிக்கும் குழந்தைகளால் வேகமாக எழுத முடிவதில்லை. சில குழந்தைகளுக்குப் படிப்பதற்கு எழுதுவதற்கு என இரண்டிற்குமே தூண்டுதல் தேவைப்படுகிறது. அவர்களது படிக்கும் எழுதும் திறமைகள் இணையாக அமைய, படிப்பது, எழுதுவது இரண்டும் ஒரே சமயத்

தில் செய்யச் சொல்லுவது நலம்.

ஆரம்பப் பள்ளியில் பயிலும் குழந்தைக்குப் பார்ப்பது, எழுதுவது இரண்டும் ஒரே சமயத்தில் இயலாது. குழந்தைகளை இதற்கான அதிகப்படி முயற்சி எடுத்துக் கொள்ளத் தூண்ட வேண்டும். கல்வி வல்லுனர்கள் குழந்தைகள் முதன் முதலில் தனித் தனியாக இருக்கும் ஆங்கில எழுத்துக்களைப் படிப்பது சேர்த்து எழுதும் ஆங்கில எழுத்துக்களைப் படிப்பதை விட நல்லது என்று கருதுகிறார்கள். ஆங்கிலத்தைச் சேர்த்து எழுதும் முறைக்கு அதிகப்படியான கவனம் தேவைப்படுகிறது. அது குழந்தையின் கண்ணிற்கு அதிக வேலையை சிரமத்தை அளிக்கிறது.

இன்றைய இளம் தலைமுறைக் குழந்தைகள் இளம் பருவத்திலேயே எழுதுவதிலும், சித்திரங்கள் வரைவதிலும் மிகுந்த ஆர்வம் காட்டுகிறார்கள். அந்த உணர்வின் காரணமாக தங்கள் நண்பர்களுக்குக் கடிதங்கள் எழுத, வாழ்த்து மடல்கள் அனுப்ப என்று அவர்களின் ஆர்வம் விரிவடைகிறது. குழந்தைகளின் இந்த ஆர்வத்தைப் பெற்றோர்கள் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

எழுத மட்டும் தனியாகக் கற்றுக் கொடுப்பதால் எந்தப் பயனும் இல்லை. சரியான உச்சரிப்போடு படித்து அதை எழுதும் முறையைப் பயிற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். 'உன் கையெழுத்து நன்றாக இல்லை. கிறுக்கியிருக்கிறாய், தவறாக எழுதியிருக்கிறாய்' என்று கடிந்து கொள்வதன் மூலம் குழந்தையின் கையெழுத்தைத் திருத்த முடியாது.

குழந்தையின் இளம் வயதிலேயே அழகாக எழுதுவதற்கான ஆக்க பூர்வமான ஓர் அடிப்படையை உருவாக்கித் தர வேண்டும். திட்டமிட்ட, கவனமான பயிற்சியே குழந்தையை அழகாக எழுதச் செய்ய உதவும். பத்து வயதுக் குழந்தைக்கு தன் கையெழுத்து அழகாக இருக்கிறது என்று பாராட்டுப் பெறும் போது ஏற்படும் மன மகிழ்ச்சி அளவில்லாதது. அந்தப் பத்து வயதுக் குழந்தை தனக்கு வந்த வாழ்த்துக் கார்டுகளுக்கு 'நன்றி' என்று எழுதினால் அதுவே ஒரு மிகப் பெரிய முன்னேற்றம். பெற்றோர்களுக்கு அதனால் ஏற்படும் மகிழ்ச்சியை விட அக் குழந்தையிடம் நல்ல பழக்கத்தை, சமுதாய ஒழுக்கங்களை பிறர் உணர்வுகளை மதிக்கும் திறனை இச்செய்கை வளர்க்கிறது.

பண்டிகை நாட்களில் குழந்தையிடம் யார் யாருக்கு வாழ்த்து அனுப்ப வேண்டும், தாம் கடையில் என்ன என்ன பொருட்கள் வாங்க வேண்டும், தான் பள்ளிக்கு அன்றாடம் எடுத்துச் செல்ல வேண்டிய பொருள்கள் என்ன என்று பட்டியல் எழுதச் செய்வதன் மூலம் குழந்தைகளிடம் எழுதுவதற்கு ஆர்வத்தை வளர்ப்பதோடு, அன்றாட நடவடிக்கைகளைத் திட்டமிடும் திறனும் உருவாகிறது.

சில குழந்தைகளிடம் ஆக்கபூர்வமான எண்ணங்கள் இருந்தாலும், தான் பார்த்ததை, ரசித்ததை எழுத்தில் வெளியிடும் திறன் இருக்காது. அந்தக் குழந்தைகளிடம் அவன் பார்த்தவற்றை, மனதில் உள்ளதை ஒரு காகிதத்தில் எழுதுமாறு கூறி உள்ள உணர்வுகளை வெளியிட வாய்ப்பளிக்கலாம்.

ஒரு குழந்தையின் அழகான, கருத்துள்ள எழுத்துக்குக் காரணம் பெற்றோர்கள் கொடுக்கும் ஆதரவே. சில பெற்றோர்கள் இது பற்றிச் சிந்திப்பதில்லை. சிலருக்கு நேரம் இருப்பதில்லை. ஆக்கபூர்வமான எழுத்திற்கு குழந்தையின் உணர்வு, எண்ணம் வாய்மொழி இவையே அடிப்படையாகும். படிப்பதற்கும் பேசுவதற்கும் இணையாக எழுதுவதற்கும் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தையின் கருத்துக்களை எழுதச் சொல்லிப் பெற்றோர்கள் திருத்தியமைத்துக் கொடுக்கலாம். யோசனைகளைக் கூறி அவர்களின் கற்பனைகளை விரிவுபடுத்தலாம்.

மேல் வகுப்புப் படிக்கும் குழந்தைகளிடம் ஏதாவதொரு தலைப்பைக் கொடுத்துக் கவிதையோ, கட்டுரையோ, கதையோ எழுதச் செய்யலாம். அதை முதலில் எழுதிய குழந்தையைப் படிக்கச் சொல்லி, பின் பெற்றோர் பெரியோர் இரைந்து வாய் விட்டுப் படிக்கும் போது, அக் குழந்தையின் உள்ளத்தில் தன் எழுத்து மற்றவர்களால் படிக்கப்படுகின்றது என்ற மகிழ்ச்சி, அக் குழந்தைக்குக் கிடைக்கும் அங்கீகாரம் நிச்சயம் நல்ல பயனை அளிக்கும்.

குழந்தையிடம் வானொலி, தொலைக் காட்சியின் சில நிகழ்ச்சிகளைக் கேட்டால் அவன் தன் கற்பனை வளத்தோடு கூறுவான். குழந்தையின் ஆர்வத்தையும் ஆவலையும் மனதில் கொள்ள வேண்டும். இலக்கண சுத்தமான எழுத்து படிப்பதால் வருகிறது. குழந்தைகளுக்கு எழுதுவதில் ஆர்வம் வந்து விடலாம். கருத்தின் பாணி தானாகவே உயர்கிறது. குழந்தை நல்ல கையெழுத்துடன் எழுத ஆரம்பிக்கிறது.

எழுதுவது கடினமானதல்ல; ஆனால் நிச்சயமாக எளிதானதல்ல. அதற்குத் தேவை பெற்றோர்களின் தொடர்ந்த முயற்சி.

— பானுமதி நாராயண்.

— 'கேர்' விருந்து.

ஏலக்காயை தோலுடன் வெறும் சட்டியில் போட்டு நன்றாக வறுக்கவும். அது 'படபட'வென்று பொரிந்து நல்ல குண்டாகும். அத்துடன் கொஞ்சம் ஜாதிக்காயையும் சேர்த்து, சின்ன மிக்ஸி ஜாடியில் போட்டு அரைத்தால் நல்ல வாசனையுடன் நைஸாக பொடி கிடைக்கும். ஏலக்காய்த் தோல் வீணாகாது. நமக்கு தேவையான போது உபயோகிக்கவும் எளிதாக இருக்கும்.

— பி. மஞ்சுளா.

புளியோட்ரை ஜாக்கிரதை

என்ன அக்கா, பாக்கிங் முடிஞ்சுதா?"

மைலாப்பூரிலிருந்த நண்பன் ஒருவனைப் பார்த்துவிட்டு அப்பொழுதுதான் வீட்டுக்குள் நுழைந்த மீனுவின் தம்பி பார்த்தசாரதி என்கிற பாச்சர் கேட்டான்.

மீனு உதடுகளைப் பிதுக்கிக் கைகளை இல்லை என்று விரித்தாள்.

"என்னது! ஜி. டி. சாயங்காலம் அஞ்சு மணிக்குக் கிளம்பறது. வீட்டை விட்டு மூணரைக்காவது புறப்பட வேண்டாமா? சாமான்களை நிறுத்து, வண்டியைத் தேடி, கம்பார்ட்மெண்டைத் தேடி உட்கார நேரம் இருக்கும். மணி பத்தாகிறது. பாக்கிங் இன்னுமா முடியலே?" பாச்சா உரத்த குரலில் பொதுக் கூட்டத்தில் பேசுகிற மாதிரி கேட்டான்.

"டேய்... அசத்து! நடுக்கூடத்துலே நின்னுண்டு ஏலம் விடறவனைப் போல் ஏன் கத்தறே? உங்க அத்திம்பேரைக் கொஞ்ச நேரம் எங்கேயாவது கடத்திண்டு போ. நச்சு நச்சுன்னு எதையோ சொல்லிண்டு பாக் பண்ண விடவே மாட்டேங்கறார். ஊறுகாய் கொண்டு போகக்கூடாதாம். வத்தல், வடாம், தேங்காய் எதுவுமே கூடாதாம். புளி என்கிறதுக்குள்ளே புலியாய்ப் பாய்கிறார் மனுஷன். இத்தனை சாமானையும் பிளாட்பாரத்திலிருந்து டாக்ஸியில் வைக்கவே போர்ட்டர் என்னோட ஒரு மாச சம்பளத்தைக் கேட்பானேன்னு அலறுகிறார்., அவர் சொல்கிறதை மீறி எதையாவது பாக் பண்ணினால் சாமானோடு மீனுவையும் இங்கேயே விட்டுட்டுப் போய்விடுவேன்னு பயமுறுத்தறார்" என்று சோகப்பட்டாள் அவன் அம்மா.

"அப்பாவை விட்டுச் சொல்லச் சொல்றதுதானே?"

"அவர் மாப்பிள்ளை கட்சி. 'குறைந்த சாமான் நிறைந்த சௌகரியம்'னு உபதேசம் ஆரம்பிக்கிறார். இதை எல்லாம் இங்கேயிருந்து கொண்டு போவாங்களா? அந்தந்த ஊருலே கிடைக்கிறதை வெச்சுக் குடித்தனம் நடத்த உன் பொண்ணைக் கத்துக்கச் சொல்லுன்னு உபதேசம் வேறு."

"அவர் சொல்கிறது சரிதானே!"

"அடப்பாவி, நீயும் என்ன கட்சி மாறிப் போறே. வத்தக் குழம்பு வெச்சுப் பருப்புத் தொகையல் பண்ணி வடாம் வறுத்து...."

"வ்வா. கொன்னுட்டியே அம்மா. இதுதான் இன்னிக்கு மெனுவா?"

"சொல்லி முடிக்கிறதுக்குள்ளே ஏன் அவசரப்படறே? இத்தனையையும் பண்ணி வெச்சா சப்புக் கொட்டிண்டு சாப்பிடுவீங்க. ஆனால் எடுத்துண்டு போகக் கூடாதான்னு அம்மா கேட்கிறேன். புளி எங்க ஊருலே என்ன விலை தெரியுமா?" என்றாள் மீனு.

"அக்கா, எதுக்குப் புலம்பறே? நான் அத்திம்பேரை என் ஸ்கூட்டர்லே வடபழனி கோயில் வரை ஹைஜாக் பண்ணிண்டு போறேன். நீ புளியை வேணுமானாலும் ஹோல்டாலில் அடைச்சு எடுத்துக்க. அத்திம்பேர் ரயில் ஏறுகிற வரை அது அவருக்குத் தெரியாமல் இருக்கிறது என் பொறுப்பு." என்று உறுதி கூறிவிட்டுப் பாச்சா அத்திம்பேரைத் தேடிப் போனான்.

அத்திம்பேர் கே. சி. (கந்தசாமி சந்திரசேகரனுக்குச் சுருக்கம்) தன் அறையிலிருந்த எடை பார்க்கும் மிஷினில் மாமியார் செய்து தந்த மைசூர்பாக் டப்பாவிலிருந்து கூஜாத் தண்ணீர் வரை எல்லாவற்றையும் எடை போட்டுப் பேப்பரில் எழுதிக் கொண்டிருந்தான்.

"என்ன அத்தி இது... போகிற போக்

லக்ஷ்மி ரமணன்

கைப பார்த்தால் போட்டுக் கொள்கிற நிக்கர் பனியனிலிருந்து எல்லாத்தையும் எடை போடுவேன் போல இருக்கே. கிளம்புங்க. வடபழனி கோயிலுக்குப் போய் முருகனைத் தரிசனம் பண்ணிட்டு வரலாம்'' என்ற பாச்சாவை ஆச்சரியத்துடன் பார்த்தான.

''என்ன நம்ப முடியலியா? சொல்லறது பாச்சாதான். கண்ணாடியைத் துடைச்சுப் போட்டுண்டு பார்க்க வேண்டிய அவசியமே இல்லே.''

''ஏம்பா பாச்சா! நாங்கள் சீக்கிரம் டில்லிக்குக் கிளம்பிப் போனல் கோயிலுக்கு வர்றதாக வேண்டிண்டாயா?''

''போங்க அத்தி. இந்தப் பழங்கால மாப்பிள்ளே ஜோக்கையெல்லாம் சொல்லி அறுக்காதீங்க. உங்களுக்கு எப்பவோ உடம்புக்கு வந்தபோது அழைச்சுண்டு வர்றதாய் மீனு வேண்டிண்டாளாம். இப்போதுதான் ஞாபகம் வந்ததுன்னு சொன்னர். சரி, நான் அழைச்சுண்டு போறேன்னு சொன்னேன்."

கே. சி. யிடம் ஒரு குணம்...

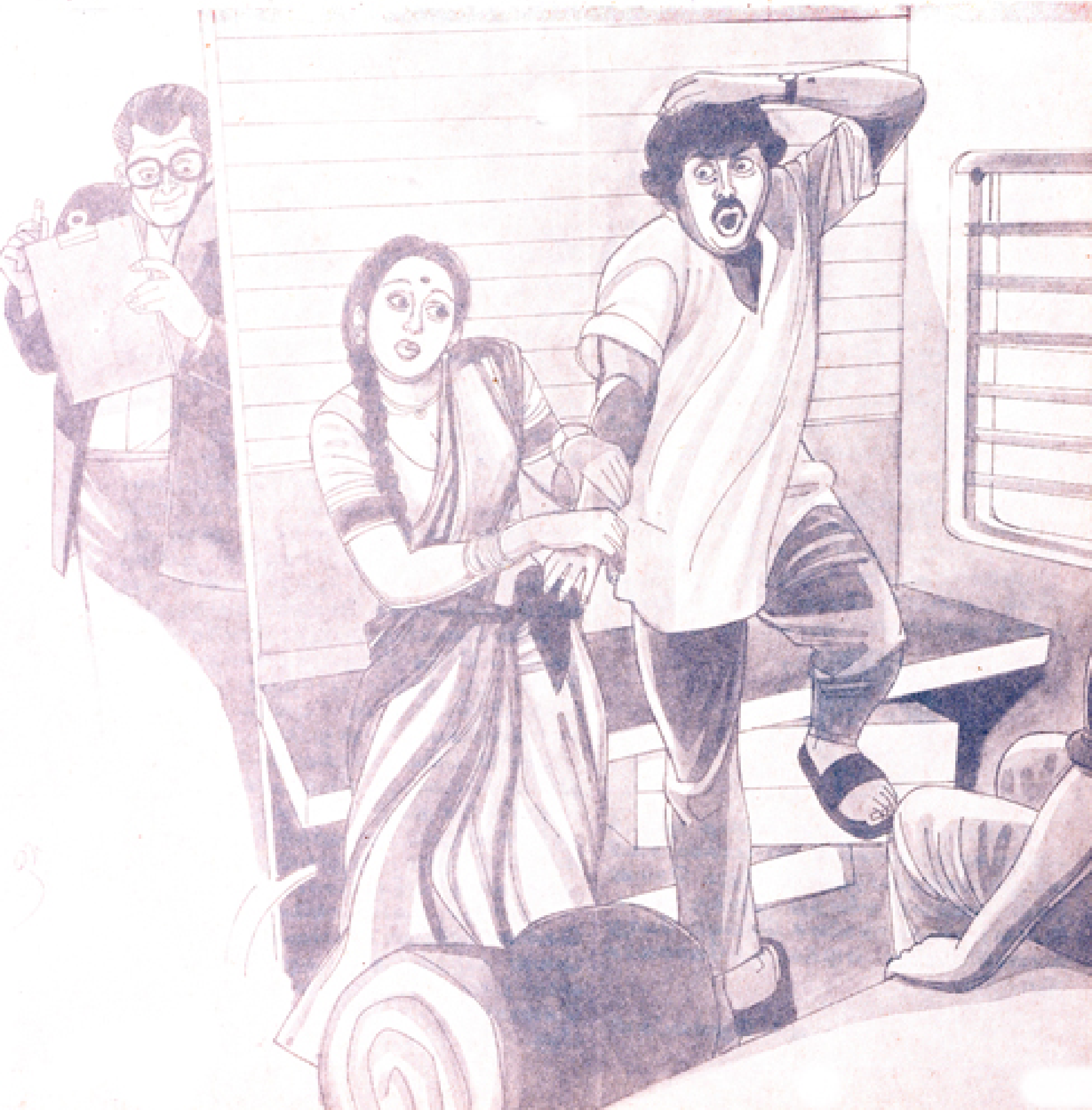
யாராவது கோயிலுக்கு வரும்படி அழைத்தால் வர மறுக்க மாட்டான்.

அதனல் சட்டையை எடுத்து மாட்டிக் கொண்டு கிளம்புமுன் மீனுவைப் பார்த்து, ''உன்னைத்தான்! தனியாகப் பாக் பண்ணுகிறதைரியத்துலேபாதி அம்பிகாஸ்டோர்ஸை இறக்குமதி பண்ணிடாதே'' என்று எச்சரித்தான்.

சாமான்கள் மட்டும் கட்டக் கூடாது. ஆனல் டில்லி போனதும் வத்தக் குழம்பு பண்ணு... வடாம் வறுன்னு குதிப்பேன். அப்போ எங்கே போகிறதாம்?''

''மாட்டேன். நீ கண்ணை மூடிண்டு மண்ணைப் பரிமாறினலும் நான் வாயை மூடிண்டு சாப்பிட்டுவிட்டுப் போவேன்.''

''அதென்ன புது மாதிரி வாயை மூடிண்டு



சாப்பாடு. நாஸல் ஃபீடிங்கா?'' என்று கேலி செய்தான் பாச்சா.

''சரி, கோயிலுக்குக் கிளம்பு. சீக்கிரம் திரும்பணும்.'' கேசி அவசரப்படுத்தினான்.

அவர்கள் தலை தெருக்கோடியில் மறையும் வரை காத்திருந்துவிட்டு அம்மாவும், மீனாவுமாகக் களத்தில் இறங்கினார்கள்.

அடுத்த அரை மணிக்குள் ஊறுகாய் பாட்டில் மேக்கப் சாமான்களுடன் ஏர் டிராவல் பாக்கிலும், வடாம், வத்தல் இத்யாதிகள் பெட்டியிலும் புளியும், தேங்காயும் தலையணை வடிவில் உறைக்குள் போட்டுத் தைக்கப்பட்டு ஹோல்டாலிலும் மறைந்து கொண்டன.

''அம்மா இத்தனை தேங்காய் வேண்டாம்'' என்று மீனா மூக்கால் அழ, ''சும்மா இரு. எனக்கு எல்லாம் தெரியும்'' என்று அவள் அதட்டினாள்.

பாக்கிங் முடிந்ததும் மீனாவினால் ஹோல்டாலை ஓர் அங்குலம் கூட நகர்த்த முடியவில்லை. அவளுடைய கவலையைப் பார்த்த அம்மா, ''நான் பாச்சாவை டியூட்டியிலே போட்டு விடறேன். அவன் கவனிச்சுப்பான். நீ நிம்மதியாய் இரு'' என்றாள்.

இதற்குள் அடுத்த வீட்டுக் கோமளம் வந்தாள். ''மாமி, எங்கக்கா ஆர். கே. புரத்திலே இருக்காள். ஒரு பை கொடுத்தால் கொண்டு போவீங்களான்னு அம்மா கேட்கச் சொன்னாள்'' என்றாள்.

''எனக்கே சாமான் நிறைய இருக்கு. ஸாரி கோமளம்'' மீனா மறுத்ததும் அவள் அவ்வளவாகச் சுவாரசியமில்லாமல் கிளம்பிப் போனாள். பாச்சாவும் கேசியும் பன்னிரண்டு மணி சுமாருக்குக் கோயிலிலிருந்து திரும்பினார்கள்.

''அட! அதுக்குள்ளே எல்லாம் ரெடி பண்ணிட்டாயே. மீனா யூ ஆர் கிரேட்!'' என்று பாராட்டினான் பாச்சா.

அம்மா அவனை நெருங்கி, ''ஸ்டேஷனிலே கம்பார்ட்மெண்ட்டில் சாமானை ஏத்தற வரைக்கும் ஹோல்டால் கிட்டவே உன் அத்திம்பேர் வராமே பார்த்துக்க'' என்று எச்சரித்தாள்.

அத்திம்பேருக்குத் தெரியாமல் படுக்கையைத் தூக்கிப் பார்த்துவிட்டு பாச்சா 'க்ரீச்' என்று அலறினான்.

மீனா அவனைப் பார்த்து முறைத்தாள்.

''என்னக்கா இது? இடி கனம் கனக்குது. நிஜமான புலியோ, யானைக்குட்டியோ உள்ளே இருக்குதோன்னு மத்தவங்க சந்தேகப்படப் போறாங்க.''

''ஷ்... அமைதி... எங்கப்பா குதிருக்குள்ளே இல்லேன்னு நீயே காட்டிக் கொடுத்துடுவே போல இருக்கே'' என்று அதட்டினாள் மீனா. அப்பா ஆபீசுக்கு அரை நாள் லீவு போட்டுவிட்டுப் பெண் மாப்பிள்ளையை வழியனுப்ப வந்து சேர்ந்தார். ஸ்டேஷனுக்குப் புறப்பட டாக்ஸி வந்து நின்றது. சாமான்களை எடுத்து வைக்கக் கேசி முயன்ற போது. ''அத்தி! மாப்பிள்ளையாய் லட்சணமாய், பேசாமல் இருங்க,'' என்றுவிட்டு வேலைக்காரனின் உதவியுடன் ஹோல்டாலைத் தூக்கினான் பாச்சா.

''செம கனம் கனக்குதே. என் சாமி, உள்ளார ஆட்டுக்கல், அம்மிக்கல் எதுனாச்சும் வெச்சிருக்கியா?'' என்று கேட்ட வேலைக்காரன் முனுசாமி தொடர்ந்து பேசாமல் இருக்க வாயில் ரூபாய் நோட்டை அத்திம்பேருக்குத் தெரியாமல் அடைத்தான் பாச்சா.

ஸ்டேஷனில் இறங்கியதும் அப்பாவிடம், ''மாமனாரும் மாப்பிள்ளையும் போய் ரிசர்வேஷன் சார்ட்டைப் பாருங்க. நாங்க சாமான்களை நிறுத்துப் பார்த்து எழுதி வாங்கிண்டு வருகிறோம்'' என்றான்.

ரயில் புறப்படும் வரை அத்திம்பேரை ஹோல்டால் பக்கமே வரவிடாமல் பார்த்துக் கொண்ட பாச்சா, அதை கம்பார்ட்மெண்டில் சீட்டுக்கடியில் தள்ளி, ''டில்லிக்குப் போய் நீ சமாளி'' என்று மீனாவிடம் ரகசியமாகச் சொல்லி வைத்தான்.

ரயில் கிளம்பியதும் புதுப் பிரச்னை துவங்கியது. எதிர்த்த சீட்டில் உட்கார்ந்து தங்களையே முறைத்துப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த பிரகிருதியிடம், ''எங்கே போறீங்க சார் டில்லிக்கா?'' என்று கேட்டான் கேசி.

அவன் பதில் சொல்லவில்லை. முறைத்துப் பார்ப்பதையும் நிறுத்தவில்லை.

ஒருவேளை தமிழ் புரியவில்லையோ என்று ஆங்கிலத்திலும், பிறகு ஹிந்தியிலும், அடுத்து கன்னடத்திலும் தெலுங்கிலும் கேட்டும் அந்த மனிதர் பதில் சொல்லவில்லை.

''போதும், அவன் எங்கே போனால் நமக்கென்ன? பதினெட்டு பாஷையிலும் கேட்டு அவன் கழுத்தை ஏன் அறுக்கிறீங்க. முழியைப் பாரு. கோழி முட்டை மாதிரி. எனக்கென்னவோ பயமாய் இருக்கு'' என்றாள் மீனா.



சிப்பேராகி உபயோகமில்லாத குடைக் கம்பியையும், சைக்கிள் ஸ்போக்ஸ் கம்பியையும் பத்திரப்படுத்தி வைத்துக் கொண்டால் அவற்றை வளைத்து முறுக்கு, வடை போன்ற பலகாரங்களைச் செய்யும் போது வாணலியிருந்து எடுக்க உபயோகமாக இருக்கும்.

— ஆர். ஜெயலட்சுமி.

உங்கள் மகள் கேம்பில் கற்ற புதிய பாடம்:'உஷாராக இருங்கள்.'
நீங்களும் பேன்களை எதிர்க்க உஷாராக இருக்கிறீர்களா?



பேன் பிரச்சினையை பாதுகாப்பாகவும், நிச்சயமாகவும் தீர்த்திடுங்கள். தேர்ந்தெடுங்கள் மெடிக்கர்.

மெடிக்கர்— நன்கு ஆராய்ச்சி செய்து தயாரிக்கப்பட்ட பேன் கொல்லி மருந்தாகும். இது உங்கள் மகளின் கேசத்தை மென்மையாக பாதுகாக்கிறது. மெடிக்கர் ஆற்றல் மிக்கது. பாதுகாப்பானது. பேன்களையும், ஈருகளையும் முற்றிலும் ஒழிக்கிறது.

6 நிமிடங்களில், ஆரோக்கியமான, சுத்தமான பேன்கள் அற்ற கேசம்.

மெடிக்கர், ஷாம்புவைப் போன்றதால் உபயோகிப்பது எளிது.

1. உங்கள் குழந்தையின் கேசத்தை நீரில் அலசுங்கள். 1/2 பேக்கட் அல்லது மூடி நிறைய மெடிக்கரை கேசத்தில் ஊற்றுங்கள்.
2. மெடிக்கரை, தலையில் 3 நிமிடங்களுக்கு நன்கு நுரை வரும் வரை தேய்க்கவும்.
3. கேசத்தை அலசியபின் மீண்டும் அதே போன்று (குறிப்பு 1 மற்றும் 2) மீதமுள்ள 1/2 பேக்கட் அல்லது மூடி நிறைய மெடிக்கரை உபயோகிக்கவும்.

மெடிக்கர் பேன்களையும் ஈருகளையும் ஒழிப்பதோடு மட்டுமின்றி உங்கள் கேசத்தை ஆரோக்கியமாகவும் சுத்தமாகவும் திகழச் செய்கிறது.

மெடிக்கர்

பேன்களிலிருந்து உங்களைக் காக்கும் பாதுகாவலன்.'

எளிதானது. பாதுகாப்பானது. ஆற்றல் மிக்கது.



everest/87/RHL/549 m

வழங்குவோர்: ரிசர்ட்ஸன் ஹிந்துஸ்தான் லிமிடெட்—விக்ஸ் மற்றும் கிளியரஸில் தயாரிப்போர்.



எதிர் சீட்டு முறைப்பதை நிறுத்தவில்லை. தன் கழுத்திலிருந்த தங்கச்சங்கிலியை எப்படி உருவலாம் என்று யோசிக்கிறானோ என்று மீனு புடைவைத் தலைப்பால் கழுத்தை அடக்கமாகப் போர்த்தி மூடிக் கொண் டாள்.

அப்போதும் அந்தப் பிரயாணி இவர் களையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்.

"எனக்குப் பயமாய் இருக்கு. நம்மையே இந்த ஆள் எதுக்குப் பார்க்கணும்?" — மீனு முணுமுணுத்தாள்.

"உன்னைப் பார்த்ததும் அவனுக்குச் சினி மாவிலே வருகிற மாதிரி பிளாஷ்பேக்கிலே பூர்வ ஜென்ம நினைவு வந்துடுத்தோ என் னவோ... அவனுடைய வாழ்க்கையோடு நீ ஏதாவது விதத்திலே சம்பந்தப்பட்டி ருப்பே."

"ஐயய்யோ, எதையோ சொல்லி நீங்க வேற பயமுறுத்தாதீங்க. பூர்வ ஜென்மத்திலே நீ என் பெண்டாட்டியாய் இருந்தப்போ நான் வாங்கிக் கொடுத்த சங்கிலி, வளை எல்லாம் எடுன்னு கத்தியைக் காட்டப் போறான்."

"நகையைக் கொடுக்காதே. குத்திட்டு எடுத்துண்டு போகட்டும் பரவாயில்லை."

"என்னது... அவன் கையிலே இருக்கிற கத்தியை வாங்கி நீங்களே குத்திடுவீங்க போல இருக்கே."

"ஏன், புலி மாதிரிப் பாயறே? வேடிக் கைக்குச் சொன்னேன்" என்றான் கேசி.

புலி என்றதும் மீனுவுக்குப் புளிதான் நினைவுக்கு வந்தது. சீட்டுக்கடியில் ஹோல் டால் பத்திரமாக இருக்கிறதா என்று தொட் டுப் பார்த்தாள். எதிர் சீட்டின் பார்வை இன்னமும் அவர்களையே மொய்த்தது.

மீனு நிச்சயமான குரலில் சொன்னாள்: "இங்கே பாருங்க... இந்த ஆளு என்னைப் பார்வையாலேயே குத்திடுவார் போல இருக்கு. மனநோய் உள்ளவர் போல் இருக்கு. இந்த பெர்த்திலே 'திக் திக்'னு மனசு அடித்துக் கொள்ள இரண்டு ராத்திரி பிரயாணம் செய்ய என்னால் முடியாது. டி.டி. வந்தால் ஏதாவது காரணம் சொல்லி வேறு பெர்த்துக்கு மாத்திக்கங்க" என்றாள்.

அவளுடைய நச்சரிப்புத் தாங்காமல் டி.டி.யை அணுகி பெர்த் மாற்றம் கேட்டுக் கொண்டான் கேசி.

"ஏன் இங்கே உங்களுக்கு என்ன தொந் தரவு?" என்றார் அவர்.

"என் மனைவிக்கு தூக்கத்திலே நடக்கிற நோயுண்டு. எங்க பெர்த் கதவுக்குக்கிட்டே இருக்கிறதாலே, ராத்திரியிலே எங்கே யாவது ஸ்டேஷனிலே இறங்கிடப் போறா ளோன்னு பயமாய் இருக்கு" என்றான் கேசி.

டி. டி. நல்லவர். பெட்டியின் மையத்தில் காலியாக இருந்த சீட்டுகளுக்கு டிக்கட்டை மாற்றிக் கொடுத்தார். அவருக்கு நன்றி சொன்ன பிறகு சாமான்களை எடுக்கத் துவங்கினார்கள் இருவரும்.

சீட்டுக்கடியிலிருந்த ஹோல்டாலை உருவி காலில் போட்டுக் கொண்டு "ஹா...

இதுலே என்ன வெச்சிருக்கே புளிதானே... அதுதான் இத்தனை கனம். இப்பவே தூக்கி ஜன்னல் வழியாய் வெளியே எறியப் போறேன். சொன்னால் கேட்காமல் அப்படி என்ன பிடிவாதம்" என்று காலைப் பிடித்துக் கொண்டு உட்கார்ந்தான், கேசி.

"ப்ளீஸ் இரையாதீங்க, டில்லிக்குப் போனதும் 'உங்களுக்குப் புளியிலேயே நூற்றி எட்டு தினுசு சமையல் வகைகள் தயாரித்துப் பரிமாறுகிறேன்" என்று கெஞ்சினாள் மீனா.

"ஊருக்குப் போனதும் நூற்றி எட்டு தோப்புக்கரணம் போடு"

"சரி நீங்க என்ன சொன்னாலும் செய்யறேன் வாங்க போகலாம்"

அப்போது....

"சார் அந்த ஆளு இங்கேதான் இருக்கான்" என்றார் அவர்கள் இருந்த பக்கமாக எட்டிப் பார்த்த போலீஸ்காரர்.

அவர் குரலைக் கேட்டதுமே எதிர் சீட்டு ஆசாமி எழுந்து ஓடத் துவங்கினான்.

வழியில் கேசி நகர்த்தி வைத்திருந்த ஹோல்டாலில் கால் தடுக்கி கீழே விழுந்து 'ஹா' வென்று அலறினான்.

"என்னாச்சு... என்ன சார் விஷயம்?"

அடுத்த சில விநாடிகளில் அவர்களைச் சுற்றிக் கூட்டம் வட்டம் கட்டியது.

விழுந்தவனைப் பிடித்து இழுத்த போலீஸ்காரர் சொன்னார்.

"இந்த ஆளை இரண்டு நாளாய் நாங்க ஃபாலோ பண்ணறோம். ஹோல்டாலுக்குள் போதைப் பொருள்களை கடத்திக்கிட்டு ஏர்போர்ட்டிலேருந்து ஹோட்டலுக்குப் போய் அங்கேருந்து ரயில்வே ஸ்டேஷன் வெயிட்டிங் ரூமுக்கு வந்து டிமிக்கி அடிச்சுக்கிட்டே இருக்காரு. உங்க போர்ட்டர் கிட்டே துட்டு கொடுத்து சாமான்களை நிறுக்கும் போது இவரு என்னவோ சொன்னதைப் பார்த்துட்டு ஃபாலோ பண்ணி நாங்களும் ஏறினோம். பிடிச்சுட்டோம்"

"என்னது ஹோல்டாலா?" என்று கிரீச்சிட்ட மீனா இப்போது அந்த ஹோல்டாலை நன்றாகப் பார்த்தாள். அசப்பில் அதே நிறமாக இருந்தாலும் அவளும் அம்மாவும் நெற்றி வியர்வை நிலத்தில் சொட்ட புளி மூட்டையை வைத்துக் கட்டின ஹோல்டால் நிச்சயம் இதுவல்ல! அதில் கேசி என்று எழுதி இருக்கும். இதில் ஓசி என்று எழுதி இருந்தது.

ஐயோ.... என் புளி!" என்று இடித்த புளியானாள் அவள்.

"அது சென்ட்ரலிலேயே நின்னுட்டிருக்கும். அடுத்த ஸ்டேஷனில் கேபிள் கொடுக்கிறோம். இந்த ஆளைப் பிடிச்சுக் குடுக்க உதவியதற்கு ரொம்ப தாங்க்ஸ் சார்" என்றார் போலீஸ்காரர்.

ரயில் நெல்லூரை நெருங்கிக் கொண்டிருந்தது.

பிரயாணம் முழுவதும் ஹோல்டால் விழுந்ததால் வீங்கிப் போன வலது கால் கட்டை விரலுடன் நொண்டி நொண்டி நடந்து கொண்டிருந்தான் கேசி!

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

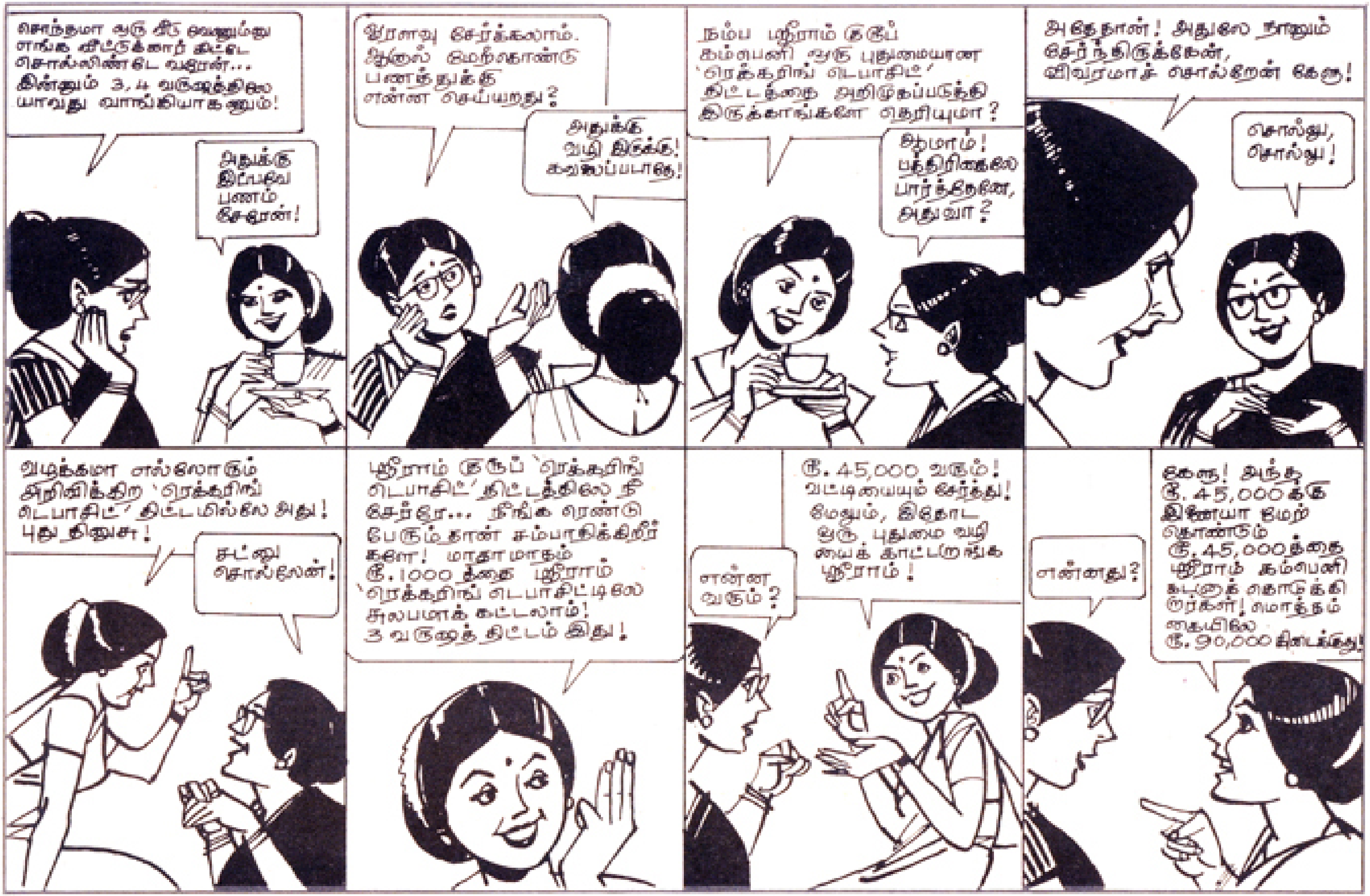
பொருள்: ஐஸ்கிரீம் கடைசி தேதி: 15.6.88.

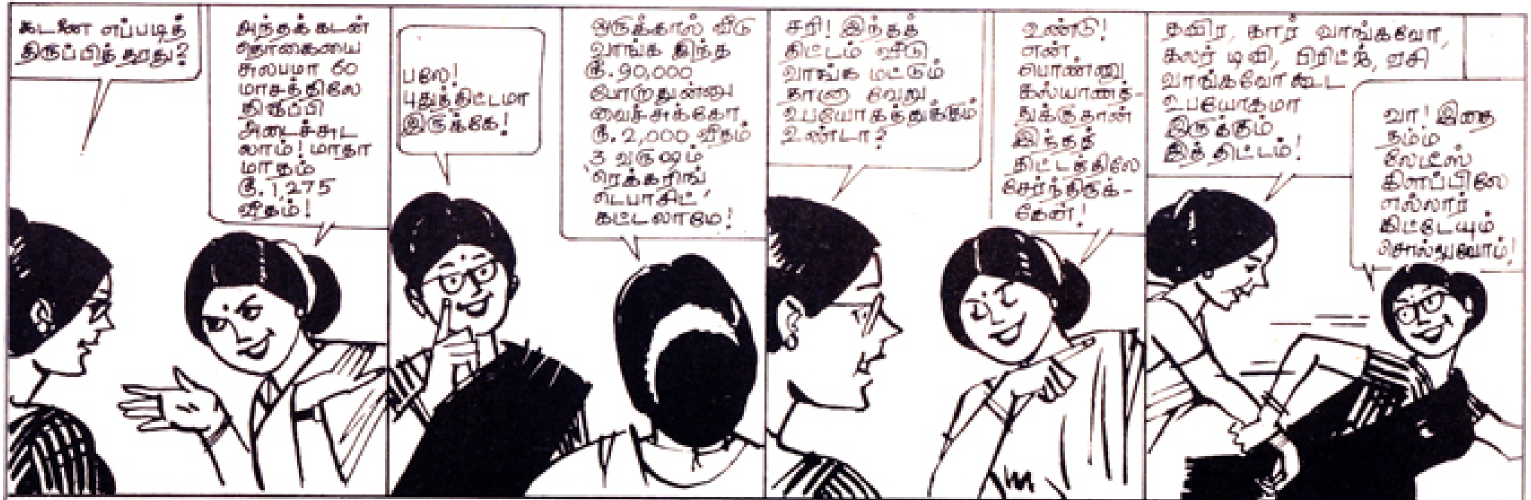
சமையல் கூப்பன்

.... என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

ஸ்ரீராம் இருக்கக் கவலையேன்!





ஸ்ரீராம் இன்வெஸ்ட்மெண்ட்ஸ்

தலைமை நிர்வாக அலுவலகம் :
"ஸ்ரீராம் ஹவுஸ்" 10, கஸ்தூரி எஸ்டேட்,
சென்னை 600 086. போன் : 454805/452113.

SHRIRAM GROUP COMPANIES MADRAS

மேற்கொண்டு விவரங்களுக்கு எங்கள் கிளை அலுவலகங்களிலும், நிதி ஆலோசகர்களிடமும், ரெசிடெண்ட் மேனேஜர்களிடமும் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

சென்னை-கிளைகள் : ஜார்ஜ்டவுன் • அடையார் • அண்ணாநகர் • மைலாப்பூர் • மவுண்ட் ரோடு • தி.நகர் • தெற்கு உஸ்மான் ரோடு • கச்சேரி ரோடு • திருவொற்றியூர் ஹைரோடு.

இதர அலுவலகங்கள் : திருச்சி • மதுரை • கோயம்புத்தூர் • பெங்களூர் • மைசூர் • ஹுப்ளி • எர்ணாகுளம் • நெல்லூர் • விஜயவாடா • செகந்திராபாத் • விசாகப்பட்டினம் • டெல்லி • பம்பாய் • புனே • அகமதாபாத் • கல்கத்தா • நாக்பூர்.

ஸ்ரீராம் சேமிப்பில் சேருங்கள், சீரும் சிறப்புமாய் வாழுங்கள்.

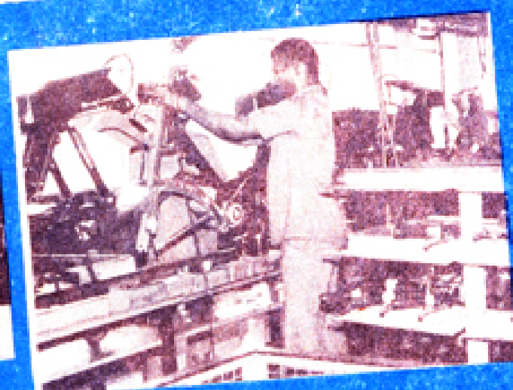
ADWAVE/SI/3540

வருகிறது பெண்களுக்கு ஒரு புதிய வண்டி!



இப்போதெல்லாம் பெண்கள் 'மொபெட்' வண்டிகளை அதிகம் பயன்படுத்த ஆரம்பித்து விட்டிருக்கிறார்கள். அதிலும் அதிகம் கண்களில் படுவது டி.வி.





எஸ். 50 தான். இந்த வெற்றியின் இரகசிய மென்ன என்று அறிய, டி. வி. எஸ். 50 தயாரிக்கப்படும் ஒசூரிலுள்ள சுந்தரம் கிளேட்டன் நிறுவனத்திற்குப் போய்ப்பார்த்தோம். அதன் அஸிஸ்டெண்ட் ஜெனரல் மானேஜர் திரு. ரங்கப்பா சொன்னார்:

"இது ஒரு தொழிற்சாலைன்னே நாங்க நினைக்கிறது இல்லை. டி.வி.எஸ். குடும்பம்னு தான் சொல்லுவோம். ஒருத்தர் இங்க புதுசா வேலைக்குச் சேர்ந்தார்னு, அவர் டி.வி.எஸ். குடும்பத்துல வந்து இணைந்தார்னு அப்படின்னுதான் சொல்லுவோம். எங்களுக்குள்ளே உடையிலேயோ, உணவிலேயோ வித்தியாசம் பார்ப்பதில்லை. ஒவ்வொரு தொழிலாளியும் தன்னுடைய கடமையை உணர்ந்து வேலை செய்வார்..."

தக்காளி ஜவ்வரிசி வடாம்

தேவையான பொருட்கள்:

நன்றாக பழுத்த தக்காளி — 250 கிராம்.
ஜவ்வரிசி — 250 கிராம்.
பச்சை மிளகாய் — 50 கிராம்.
தேவையான அளவு உப்பு.
பெருங்காயம் சிறிது.

செய்முறை:

தக்காளியை மிக்ஸியில் நன்றாக அரைத்து (தோலில்லாமல்) கொள்ளவும். பச்சை மிளகாயை காம்பை எறிந்து விட்டு உப்பு போட்டு அரைத்துக் கொள்ளவும். அடி கனமான பாத்திரத்தில் தண்ணீர் விட்டு, தண்ணீர் கொதித்ததும் ஜவ்வரிசியை கொட்டி கட்டிதட்டாமல் கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். அடுப்பை சின்னதாக எரியவிட்டு ஒரு கொதி வந்ததும், அரைத்த மிளகாய், தக்காளி, பெருங்காயப்

ஒரு புதிய பெண் ஒவ்வோர் ஆபரண மாக அணிய ஆரம்பித்து, பேரழகியாக மாறுவது போல, என்ஜினில் ஆரம்பித்து ஒவ்வொரு 'பார்ட்'டாகப் போட்டுக் கொண்டே வந்து முழுமையான டி.வி.எஸ். 'மொபெட்' ஆக மாறும் அழகே அழகு... இரண்டு பக்கமும் அணிவகுத்து நிற்கும் தொழிலாளர்கள் ஒவ்வொரு 'பார்ட்' டையும் மாட்டுகிறார்கள். ஒரு சிறிதுகூட கவனம் சிதறாமல், இடை இடையே பேசிக் கொண்டு நேரத்தைக் கடத்தாமல், இது எப்படி சாத்தியம்?

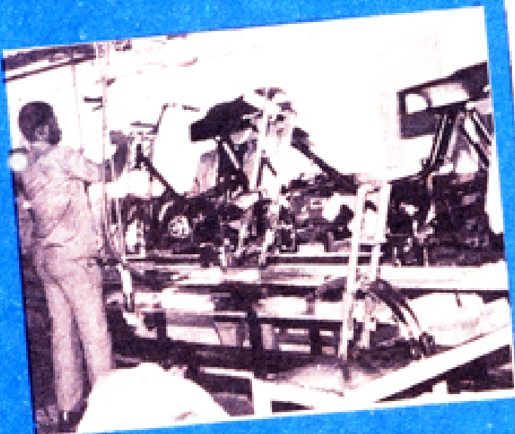
சாத்தியமாகிறது. காரணம், இவர்கள் தொழிலாளியை, தொழிலாளியாக மட்டு மல்லாமல், அவர்களின் குடும்பத்தின் நல னிலும் அக்கறை கொள்கிறார்கள்.

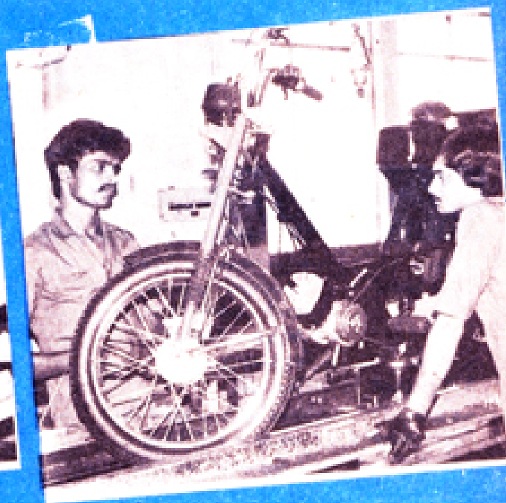
மதிப்பு உயரும்போது, குடும்பத்துல அமைதி ஏற்படுது. வீட்ல, அன்பான, அமைதியான சூழ்நிலைல இருந்துட்டு வர்ற கணவன், இன்னும் ஊக்கமா இங்கே வேலை செய் வார் ...என்கிறார் எக்ஸிகியூட்டிவ் வைஸ் ப்ரஸி டெண்ட் திரு. லெட்சுமணன்.

''பெண்கள் அதிகமா உங்களுடைய 'மொபெட்'டைப்பயன்படுத்தறதுக்குஎன்ன காரணம் இருக்கும்னு நினைக்கிறீங்க...?''

''பெண்கள் உட்கார வசதியான வண்டி யாகவும், ரொம்ப நாள் உழைக்கக் கூடிய தொழில்நுட்பத்திறனோடும்இருக்கு.இன்னும் கூட பெண்களுக்குச் சௌகர்யம் இருக்கும் படி ஒரு வண்டியைக் கூடிய விரைவில கொண்டு வரப் போகிறோம். ஒரே 'சீட்' டோடு, பளு இன்னும் கொறைச்சலா அது இருக்கும். எளிதா அதைக் கையிலேயே

ஒவ்வொரு 'பார்ட்'டாக அணிந்து கொண்டு...





''வீட்டில் இருக்கிற பெண்கள், ஏதோ புருஷன் வேலைக்குப் போகிறான்னு சலியா நினைச்சுடக் கூடாது. அதுக்குத்தான் வாரா வாரம் ஐந்து குடும்பங்களை எங்களுடைய விருந்தாளிகளாக் கூப்பிடுவோம். தொழி லாளியின் மனைவியும், குழந்தைகளும் தன்னு டைய வீட்டுத்தலைவர் எப்படி உழைக்கிறாங் கிறதைத் தெரிஞ்சுப்பாங்க. அதனால் அவர்

தூக்கலாம். இது நிச்சயமா பெண்கள்கிட்டே ரொம்பவரவேற்புப்பெறும்'' என்கிறார்கள்.

இதன் நிர்வாக இயக்குனர் திரு. வேணு சீனிவாசனின் எளிமையும் அன்பும் தொழி லாளர்களை மேலும் உற்சாகத்துடன் உழைக் கத் தூண்டுகிறது.

படங்கள்: விடிவெள்ளி ஆறுமுகம்.

பொடி போட்டு கிளறவும். தண்ணீர் தேவை யானால் சிறிது சிறிதாக விடவும். ஜவ்வரிசி அரைப்பதம் வெந்ததும் (கண்ணாடி போல் இருக்கும், உள்ளே சிறிது வெள்ளை தெரி யும்) இறக்கி வைத்து மூடி வைக்கவும். இறக்கி வைத்தால் அந்த சூட்டிலேயே இன் னும் சிறிது வெந்துவிடும். இந்த கலவை கெட்டியாக கூட்டு போல் இருக்கும். ஆறிய வுடன் கையில் நீரை ஒற்றிக் கொண்டு ஜவ்வரிசி கூழை உருட்டி பிளாஸ்டிக் பேப் பரில் வைத்து, நீரைத் தொட்டு, தொட்டு பெரியதாக தட்ட வேண்டும். எல்லாவற்றை யும் தட்டி வெய்யிலில் காய வைக்கவும். மறுநாள் பேப்பரில் இருந்து எடுத்துத்திருப்பிப் போட்டு 3 நாள் காய வைக்கவும்.'

'(ஜவ்வரிசியை சிறிது, சிறிதாக நீர் விட்டு வேக வைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் பொரிக்கும் போது முத்து முத்தாக தெரி யும்.)

— பி. சரஸ்வதி.

காலை முதல் இரவு வரை



நன்கு திட்டமிடப்பட்ட அமைதியான ஓய்வுக் கால வாழ்விற்கு

மாதாந்திர வருமானத் திட்டம்

காலை 5-00 மணி	:	உற்சாகமான காலை வேளை! ஒரு கப் காபி அல்லது டீ அருந்துங்கள்!
காலை 5-30 மணி	:	காலை உலா போதல்
காலை 7-30 மணி	:	செய்திப் பத்திரிகைகளைப் படித்தல்
காலை 8-00 மணி	:	உறவினர் வீட்டுத் திருமணத்திற்குப் போவது அல்லது உற்ற நண்பரின் பிறந்த நாள் விழாவில் பங்கு கொள்வது
பகல் 1 மணி	:	சாப்பாடு
பகல் 2 மணி	:	புத்தகம் படித்தல்
மாலை 5-30 மணி	:	செல்வக் குழந்தைகளுடன் சீராட்டு
மாலை 6-30 மணி	:	டிவி பார்த்தல்
இரவு 10 மணி	:	மனநிறைவோடு தூங்கப்போவது

மாதாந்திர வருமானத் திட்டத்தில் முதலீடு செய்துள்ள நீங்கள் ஓய்வு பெற்றதாகவே உணர மாட்டீர்கள்! ஓய்வு பெற்றபின்பு, அடிப்படைப் பொருளாதார பக்க பலத்தை அது உங்களுக்கு அளிக்கிறது.

சிறு சேமிப்பு உங்கள் வாழ்க்கையில் பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்

இத்திட்டத்தின் சிறப்பு அம்சங்கள்:

- தனி நபராகவோ அல்லது இருவர் கூட்டாகவோ முதலீடு செய்யலாம்.
- குறைந்த அளவு முதலீடு ரூ. 5000/-மும் அதன் பெருக்குத் தொகைகளிலும். தனி நபர் அதிகபட்சம் ரூ. 1,00,000 வரையிலும், இருவர் கூட்டாக ரூ. 2 லட்சம் வரையிலும் முதலீடு செய்யலாம்.
- 12% வட்டி கிடைக்கும். இந்த வட்டியை மாதந்தோறும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
- இந்த முதலீடுகள் அஞ்சலகங்களில் பெற்றுக் கொள்ளப்படும்.
- முதலீடு 6 வருடத்திற்கு பெற்றுக் கொள்ளப்படும். தேவையானால் பணத்தை 1 வருடத்திற்குப் பிறகு திரும்பப் பெறலாம்.
- முதலீடு தொடர்ந்து 6 வருடங்கள் இருந்து அது முதிர்வு அடையும்போது ஒவ்வொரு ரூ. 5000/-க்கும் போனஸாக ரூ. 500/- கொடுக்கப்படும்.
- இத்திட்டத்தில் வாரிசுதாரரை நியமிக்கும் உரிமையும் உண்டு.
- உங்கள் பணம் பத்திரமானது, பாதுகாப்பானது.
- ஓய்வு பெறுபவர்களுக்கும், ஓய்வு ஊதியம் பெறுபவர்களுக்கும் மிகவும் உகந்த திட்டம்.

கு. சம்பத்குமார், ஐ.ஏ.எஸ்.
சிறு சேமிப்பு இயக்குநர்
143, அண்ணா சாலை
சென்னை-600 002

DIPR/840/MS/88 Efficient



ஐஸ்கிரீம்..!

வெயில் காலம். தாங்க முடியாத வெயிலில் 'ஐஸ்கிரீம்' சாப்பிட்டால் தேவலை என்று குழந்தைகள் நினைப்பார்கள். "நானே செய்கிறேன் என நீங்கள் கிளம்பினால், "நீ செய்வதில் 'ஐஸ்' நிறையக் கடிபடும் வாயில்! எனக்கு வேண்டாம்" என்பார்கள்.

இப்படியெல்லாம் இல்லாமல் பெரிய ஹோட்டல்களில் செய்கிற மாதிரி வழுவழுப்பான 'ஐஸ்கிரீம்' செய்யலாமே!

குறிப்பாக ஐஸ்கிரீம் செய்யுமுன் ஒரு மணி நேரத்துக்கு முன் போஸ்பிரிஜ்ஜை 'செட்' செய்து வைக்கவும். முக்கியமாக அலுமினியப் பாத்திரங்கள் அழுத்தி மூடக் கூடியவையாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

பாத்திரத்தில் முக்கால் பாகமே நிரப்புங்கள். இம்மூன்று நிபந்தனைகளும் ஐஸ்கிரீம் தயாரிக்க அவசியமான குறிப்புகள்.

சாதாரணமாக ஐஸ்கிரீம் தயாரிக்கும் போது ஒரு லிட்டர் பாலை அரை லிட்டராகக் காய்ச்சி, சர்க்கரை போட்டு 'பிரிஜ்'ஜில் வைத்து விட்டால் ஐஸ்கிரீம் என்று நினைப்பவர் பலர்.

நல்லதொரு ஐஸ்கிரீம் தயாரிக்கத் தேவையான சாமான்கள் பால் ஒரு லிட்டர் என்றால், புதிய கிரீம் ஒரு கப் அல்லது 250 மில்லி கிராம், சர்க்கரை 150 கிராம் பொடி செய்யப்பட்டது. இவை ஆதார சாமான்கள். இவை தவிர, ஐஸ்கிரீம் வழுவழுவென்று ஹோட்டல் மாதிரி ஐஸ்கிரீம் கடைகள் மாதிரி வரவேண்டுமானால்,

நல்ல 'ஷாப்'களில் போய் G.M.S. (Glycero Mono Sterrate) என்று கேளுங்கள். அடுத்து "ஐஸ்கிரீம் ஸ்டெபிலைஸர் என்று கேளுங்கள். ஜெலட்டீன் வாங்குங்கள். இப்பொழுது கடைகளில் நூறு கிராம் பாக்கெட்டில் கூட எல்லாம் கிடைக்கிறது. எனவே பயமின்றி, அதிகச் செலவின்றித் தேவைப்பட்டபோது வாங்கலாம். மேலே கூறியுள்ள சாமான்கள் ஐஸ்கிரீமின் ஆதாரப் பொருட்கள்.

இனி செய்முறையைப் பார்க்கலாமே!

சாதா ஐஸ்கிரீம்

1. முதலில் ஒரு லிட்டர் பாலையும் அரை லிட்டராக அடுப்பில் காய்ச்சிக் குறுக்குங்கள்.

2. அதிகம் சூடில்லாத கொஞ்சம் பாலில் 1 டீஸ்பூன் G.M.S.—ஐ கலக்கவும்.

3. 1 டீஸ்பூன் பொடித்த சர்க்கரையில் அரை டீஸ்பூன் "ஐஸ்கிரீம் ஸ்டெபிலைஸரைச் சேர்க்கவும்.

4. அடுத்தபடி ஜெலட்டினை 1 டீஸ்பூன் எடுத்து ¼ கப் அளவு தண்ணீரைச் சூடாக்கி அதில் கலக்கி உடனே பாலில் கலந்து விடவேண்டும். (கொஞ்சம் கறுகறுப்பு இல்லாவிடில் ஜெலட்டீன் இறுகி விடும்) அல்லது சாதாரண நீரில் கலக்கவும்.

5. இப்போது அரையாகக் குறைக்கப்பட்ட பால், பொடித்த சர்க்கரை, மற்றும் எல்லாப் பொருள்களையும் ஒன்று சேர்க்கவும்.

6. இந்தக் கலவையை மிக்ஸியில் இட்டு அடிக்கவும். இரு நிமிடங்கள்.

அடுத்தபடியாக 1 கப் கிரீமை (கடையில் 100 கிராம் பாக்கெட் கூட விற்கிறார்கள்) மிக்ஸியில் போட்டு 'வைப்பர்' பட்டனை இரு நிமிடம் தட்டவும். தவறி மாவு அரைக்கும் பட்டனைத் தட்டினீர்களானால் அவ்வளவுதான்! வெண்ணெய் வந்து விடும்!

இப்போது சுமார் மூன்று மணி நேரம் பிரிட்ஜில் வைக்கவும். பிறகு எடுத்து மறுபடியுமே மிக்ஸியில் அடித்து மறுபடி 1 மணி வைத்தால் போதும். அலுமினியப் பாத்திரம் இறுக்கமான மூடி போட்டு பிளாஸ்டிக் கவரில் வைத்து ஃப்ரீஸரில் வையுங்கள். (நாம் சாதாரணமாக டிரேயில் கொட்டி அப்படியே வைப்பதால்தான் 'ஐஸ் கிரிஸ்டல்ஸ்'கள் தங்குகின்றன.) இப்போது எடுத்துக் கத்தியால் வெட்டுங்கள். உங்கள் 'வெண்ணெய் வெட்டி' கத்தி கூடப் போதும்.. 'வழுவழு'வென்று ஐஸ்கிரீம் கிடைக்கும்.

இது சாதா ஐஸ்கிரீம் செய்முறை. இனி பலவிதமான ஐஸ்கிரீம்களைத் தயாரிக்கலாமா?

வெனிலா ஐஸ்கிரீம்

வெனிலா ஐஸ்கிரீம் வேண்டுமானால் வெனிலா கஸ்டர்ட் பவுடர் இரண்டு ஸ்பூன், வெனிலா எஸென்ஸ் சிறு துளிகள் இதனுடன் சேர்த்து மேற்கூறிய முறைகளைப் பயன்படுத்தினால் "வெனிலா ஐஸ்கிரீம்" கிடைக்கும். நல்லதொரு 'ஐஸ்கிரீம்' தயாரிக்க ஆதாரமான முறையே மேற்கூறியவை.

மாங்காய் ஐஸ்கிரீம்

மாங்காய் ஸீஸனில்தான் இது சாப்பிடலாம் என்று எண்ண வேண்டாம். மாம்பழக் கூழ் கடையில் டின் ஃபுட்டாகக் கிடைக்

கிறது.

மேற்கூறிய மாதிரி பாலைக் குறுக்கி எல்லா வித சாமான்களுடன், (ஆதாரப் பொருள்கள்) (இதற்கு கிரீம் போடக் கூடாது கவனிக்கவும்.)

தேவையான பொருட்கள்:

வெண்ணெய் — 50 கிராம்,
மாம்பழக் கூழ் — 200 மிலி,
மாங்காய் எஸன்ஸ்,
மஞ்சள் (ஃபுட்) கலர் சில துளிகள்.

செய்முறை:

பாலை நன்கு ஆற வைத்த பிறகு மாம்பழக் கூழ் கலப்பது நல்ல முறை. எல்லாவற்றையும் கலந்து ஃப்ரீஸரில் வைத்து மூன்று மணி நேரம் கழித்து எடுத்து மறுபடியும் 2 நிமிடம் அடித்து (மிக்ஸியில்) வைக்கவும்.

பிஸ்தா ஐஸ்கிரீம்

தேவையான பொருட்கள்:

பால் — 1 லிட்டர், போன்ற ஆதாரப் பொருட்கள்,
கார்ன் பிளவர் — 2 டீஸ்பூன்,
பிஸ்தா — ஊறவைத்து அரைத்து அல்லது சிறுசிறு துண்டுகளாக்கி 15கி. (அ) 20 கி.



பிஸ்தா எஸென்ஸ் — சிறு துளிகள்.
பச்சைக் கலர் — சிறு துளிகள்.

இவற்றோடு ஆதாரப் பொருட்களைச் சேர்த்து முதலில் கூறப்பட்ட முறையிலேயே செய்யவும்.

குல்பி ஐஸ்கிரீம்

இதற்கென தனி 'மோல்ட்' அலுமினியத்தில் கிடைக்கிறது. பிளாஸ்டிக் மோல்டும் கிடைக்கிறது. அலுமினியம் 'மோல்டே' சிறந்தது.

தேவையான பொருட்கள்:

பால் — 1 லிட்டர்,
பாதாம் — 10 கிராம்,
பிஸ்தா — 10 கிராம்,
முந்திரி — 10 கிராம்,
ஜெலட்டீன் — 1 டீஸ்பூன்,
ரோஸ் எஸன்ஸ் — ¼ டீஸ்பூன்,
சர்க்கரை — 8 டீஸ்பூன் (பொடித்தது)

செய்முறை:

பாதாம், பிஸ்தா இவைகளை வெந்நீரில் ஊற வைக்கவும். தோலை நீக்கவும். முந்திரியை பாலில் ஊற வைக்கவும். (கொதிக்கும் பால்) எல்லாவற்றையும் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.

பாலை அரை லிட்டராகக் குறுக்கவும். ஜெலட்டீன் முன்முறை மாதிரி தயாரிக்கவும்.

பால் ஆறியதும் (அரைத்த விழுது, ஜெலட்டீன், சர்க்கரை பவுடர்) எல்லாவற்றையும் கலக்கவும். மிக்ஸியில் 'மிக்ஸ்' செய்யவும்.

'குல்ஃபி மோல்ட்'களில் லேசாக வெண்ணெய் அல்லது நெய் தடவவும். இதில் ஊற்றி பிரிஜ் ஃப்ரீஸரில் வைக்கவும்.

பிரிஜை ''மாக்ஸிமம்'' குளிர்ச்சியில் 'ஸெட்' செய்து வைக்க வேண்டும்.

இரண்டு மணி நேரம் கழித்து எடுங்கள். 'குல்பி' ரெடி.

வாழைப்பழ ஐஸ்கிரீம்

வெயிலுக்கு வாழைப்பழம் உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது. நல்ல பழுத்த வாழைப் பழங்கள் நான்கு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஏலக்காய் பவுடர் போடுங்கள்.

ஆதார சாமான்களான பால், ஜெலட்டீன், கிரீம், சர்க்கரை, G.M.S. ஐஸ்கிரீம் ஸ்டெபிலேஸர் ஜெலட்டீன் இவைகளை முன் சொன்னபடியே செய்து, பழத்தை மசித்துக் கலந்து (மிக்ஸியில் சில துளிகள் ஐஸ்கிரீம் எஸென்ஸும், வாழை பழ எஸென்ஸும் (கடைகளில் கிடைக்கும்) வாங்கி விட்டு மேலே சொன்ன முறையில் வையுங்கள். அருமையான வாழைப்பழ ''ஐஸ்கிரீம்'' கிடைக்கும்.

— சித்ரா.

சொல்ல வந்ததை!



''மங்கையராய் பிறப்பதற்கே நல்ல
மாதவம் செய்திடல் வேண்டுமம்மா''
— கவிமணி

ஆணாய்ப் பிறப்பதற்கே அருந்தவம் செய்
திடல் வேண்டுமப்பா''
— சுதா.

தமாஷ்தான்... இதற்குத்தான் 'இக்கரைக்கு அக்கரைப் பச்சை'—ன்னு சொல்லி வச்சாங்களோ!?

மயிலாடுதுறை. கே. முத்துலட்சுமி மூர்த்தி.

* Love Number மூலம் என் கணவரின் குணத்தையும், என் குணத்தையும், அப்படியே மனத்தில் உள்ளதை படம் பிடித்து காட்டியது போல் எடுத்துரைத்த டாக்டர் டேவிட், ஜூலி இருவருக்கும் என் மனமார்ந்த நன்றி.

வேலூர் (வ.ஆ.). அனுசுந்தர்.

* ''(காதலில்) உங்கள் குணம் எப்படி?'' இது போன்ற விசயங்கள், மங்கையர் மலருக்கு தேவைதானா என்பது ஒருபுறமிருக்க, இதில் உள்ள விஷயங்கள் ஒன்று கூட எங்களுக்குப் பொருத்தமானதாக இல்லையே?

இராணிப்பேட்டை. ஆர். ஏ. எஸ். நண்பர்கள்.

* இளம் பெண்களின் உற்சாகப் பேட்டி மூலம் என்னைப் போன்ற இளம் பெண்களின் வாழ்வில் ஒரு உன்னதமான மறுமலர்ச்சி உண்டாகும் என்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை. பாராட்டுக்கள்...

சீர்காழி. ஆர். ரத்ன மாலா.

* பலே, பலே! ''நாங்கள் போராட தொடங்கி விட்டோம்'' என்ற தலைப்பில் பல பெண்கள் தொழில் துவங்க இவ்வளவு சுறுசுறுப்பாக இருக்கும் போது, என்னைப் போன்ற பெண்கள் சோம்பேறியாக இருப்பது சரியாக இல்லை என்று தட்டியெழுப்பிய மங்கையர் மலரைப் பெரிதும் பாராட்ட விரும்புகின்றேன்.

சீர்காழி — 10. ஜி. ராஜேஸ்வரி.

* 'இரண்டாவது குழந்தை பிறந்த பின்பு' — கட்டுரை இளம் தாய்மார்கள் அனைவரும் அவசியம் படிக்க வேண்டிய ஒன்று! பல குடும்பங்களில் நடக்கும் முதல் குழந்தை, இரண்டாவது குழந்தை என்று காட்டும் பாரபட்ச உணர்வை பற்றி சிந்திக்க வைத்து திருத்திக் கொள்ள உதவும் வகையில் கட்டுரை அமைந்திருந்தது!

மயிலாடுதுறை. எ. ஜெயந்தி.

* ''நாங்கள் போராட இறங்கி விட்டோம்'' அட்டைப் பட கவர் ஸ்டோரி அருமை. பெண்கள் தொழில் துறையில் முன்னேறி வருவதை கட்டுரை மிகச் சிறப்பாக எடுத்துக் காட்டியது. 'வெல்டர்' சுந்தராம்பாள் அவர்களின் பேட்டி, பெண்களுக்கு மன உறுதியைத் தரும்.

கூத்தப்பாக்கம். மு. உலகாண்ட ஈஸ்வரி.

* ''வேர்களை வெறுக்கும் விருட்சங்கள்'' கதையில் வரும் சங்கரைப் போல நான்கு இளைஞர்கள் இருந்தால் போதும் வரதட்சிணை கொடுமைகள் ஒழிந்து விடும்.

பழனி — 1. எஸ். நாகேஸ்வரி.

* ஜெயமோகன் எழுதிய ''சௌமித்ர ரேகை'' சிறுகதையினைப் படித்தேன். கணவனுக்கு துரோகம் இழைத்து காதலனுடன் ஓடிப் போக நினைக்கும் பெண்ணின் மன இயல்புகளையும் — மனைவி என்பவள் எப்படிப்பட்டவள், குடும்பம் என்பது என்ன? என்று பல பிரச்னைகளுக்கும் தீர்வு கண்டு சுகமாக ஒரு சிறுகதையைப் படித்த உணர்வை தந்து விட்டார், கதாசிரியர்.

மேட்டுப்பாளையம் மீனு கணேசன்.

* குழந்தைகளைச் சிறப்பாக வளர்க்க லக்ஷ்மி விஜயகுமார் கூறிய அந்த 10 கட்டளைகளையும் குறித்து வைத்துக் கொண்டேன். இதோ! இன்று முதல் என் குழந்தைகளை இவற்றைப் பின்பற்றி எப்படியெல்லாம் வளர்க்கப் போகிறேன் தெரியுமா?

வடலூர். எஸ். கண்ணன்.


Hungryman foods
CHOW
நூடில்ஸ்
மக்கரோனி
ஸ்பெக்ட்டி
DEALER ENQUIRIES
INVITED
Hungryman foods
7, Railway Feeder Road
Cholapuram South-626 139
Rajapalayam

"ராமு, கொஞ்சம் சுத்தியல் கொண்டு வா.''

''எதற்கப்பா?''

''இன்றைக்கு, அம்மா டிபனுக்கு மைசூர் பாகு பண்ணியிருக்கிறாள்.''

இந்த ஜோக் பல வருடங்களாக, மறுபடி மறுபடி எல்லாப் பத்திரிகைகளிலும் வெவ்வேறு ரூபத்தில் வந்திருக்கிறது.

இது வெறும் கற்பனை 'ஜோக்'கா? இல்லையே, உண்மையில் நிகழக்கூடியதுதானே!

சர்க்கரையைப் போட்டு கேக் கிளறும் பொழுது பதம் கொஞ்சம் தாண்டிவிட்டால், அதிக சூட்டில் சர்க்கரை முறுகி கேக் கல்லாகத்தான் போய்விடும்.

தேங்காய் பர்பி, வெனிலா கேக், நேஷனல் கேக், மோகன்தால், முந்திரிப் பருப்பு, பாதாம் பருப்பு கேக், ரவா கேக், சாக்லேட் என்று எவ்வளவோ விதமான கேக்குகள் இருக்கின்றன.

இவைகள் எல்லாம் எந்த பதத்தில் இருந்தால் நன்ருக இருக்கும்?

துண்டம் போட்டு அழகாக வில்லையாக எடுக்க வரவேண்டும். சர்க்கரை பூத்துக் கொண்டு, வாய்க்கு மிருதுவாக இருக்க வேண்டும்.

இந்த பதத்தில் இறக்குவது எப்படி? என்னதான் அனுபவம் இருந்தாலும் அந்தப் பக்குவம் ஒரு தடவை போல் மற்ருரு முறை வருவது சாத்தியமா? முப்பது வருடமாக சமையல் செய்தபின் எனக்கு நம்பிக்கையே போய்விட்டது. ''சரி, போ,'' **Variety is the Spice of life** என்று அதைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதையே விட்டு விட்டேன்.

இந்த நிலையில்தான் எனக்கு என் பாலக்காட்டுத் தோழி ஒருவர் மலையாள வெங்கல உருளி ஒன்று வாங்கிக் கொடுத்தார்.

பார்க்கவே அழகாக இருந்தது. அதை உபயோகப்படுத்தவேவிதம்விதமாகச் சமைக்கத் தோன்றியது.

எனக்குச் சமையல் பாடத்தில் மீனாட்சி அம்மாள்தான் குரு. என்னை சிஷ்யை என்று சொல்லிக் கொள்ள அவர் பெருமைப்படுவாரா என்று தெரியாது.

உப்புமா செய்வது, தோசைக்கு ஊறப் போடுவதிலிருந்து, குஞ்சலாடு, கட்லெட் செய்வது வரை அவரிடமிருந்துதான், நான் கற்றுக் கொண்டேன்.

அவர், 'சமைத்துப் பார்' புத்தகத்தில் கேக் பதம் எப்படிச் சொல்லிக் கொடுத்திருக்கிறார்.

''விட்ட நெய் சேர்ந்து சுருண்டு வர ஆரம்பித்ததும் எடுத்துவிட வேண்டும்.''

''நுரைத்து வரும் தருணத்தில் கீழே இறக்கி வைத்துச் சுருண்டு வரும்வரை கிளறவும்.''

''சேர்ந்து கெட்டியானதும் இறக்கி...''

உருளியில்லாவிட்டால் கேக் செய்யாதே!





ஆனால் அவர் ஆரம்பிக்கும் பொழுதே கனமான வாயகன்ற வெங்கல உருளியில் என்றுதான் ஆரம்பிப்பார்.

"நல்ல கனமான மலையாள உருளியில் இதைத் தயாரித்தால் வெளுப்பாக வரும்."

"கனமான உருளி இல்லாமல் மெல்லிய பாத்திரமாக இருந்தால் கீழே வைத்துக் கிளறினால் இறுகிக் கொள்ளாது. ஆகவே சரியான பதமாகும் வரை அடுப்பில் வைத்துக் கிளற வேண்டும்."

என்னிடம் அப்பொழுது மலையாள உருளி இல்லை. எவர்சில்வர் காப்பர் பாட்டம் பாத்திரம் அல்லது கல்கத்தா வாணலியில் தான் நான் கேக் செய்வது வழக்கம்.

அதனால் நானேதான் கடைசிப் பதத்தை நிர்ணயிக்க வேண்டும்.

சில சமயம் கைவலிக்கும் வரை கிளறுவேன்.

சில சமயம் அடியில் பிடிக்கும் வரை கிளறுவேன்.

சுருண்டு வந்ததா? இவ்வளவு சுருண்டால் போதுமா? இதுதான் நுரைத்து வருவதா? நெய் பிரிந்து கொண்டிருக்கிறதா? விட்ட நெய்யை இன்னமும் உறிஞ்சிக் கொள்ளவில்லையா? எப்பொழுதும் சந்தேகம்தான்.

ரொம்ப கெட்டியாகப் போய்விடும் என்ற பயத்தினால், அனேகமாக முன் பதமாக எடுத்துத் தட்டில் கொட்டிவிடுவேன். கெட்டியாக ஆகாது. அல்வாவாகவே இருந்து விடும். மறுபடி பாத்திரத்தில் போட்டு அடுப்பில் வைத்து எவ்வளவுதான் கிளறினாலும் கேக் பதம் வரவே வராது.

இந்த நிலையில், என்னுடைய சின்னப் பாட்டி எனக்கு ஒரு வழி சொல்லிக் கொடுத்தார்.

அல்வாவாகத் தங்கிவிட்ட பொருளை 'கேக்' காக மாற்ற வேண்டுமானால், மறுபடி பாத்திரத்தில் இரண்டு கரண்டி சர்க்கரையைப் போட்டு, ஒரு கரண்டி ஜலம் விட்டு, கரைந்து பாகு வந்தபின், அல்வாவைக் கொட்டி, நன்றாகச் சேர்ந்துகொள்ளும்வரை, இரண்டு மூன்று நிமிடங்கள் கிளறி, தட்டில் கொட்டி, பரத்தி வைத்தால் கேக் வந்து விடும்.

இந்த முறைதான் எனக்குப் பல வருடங்கள், பல சமயங்களில் கைகொடுத்தது. அந்தச் சின்னப் பாட்டியையும், அடிக்கடி நினைத்துக் கொள்ள சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது.

இனிமேல் சந்தர்ப்பம் வராது போலிருக்கிறதே.

ஏன்?

என்னுடைய சமையலறை உபகரணங்களில் வெங்கல உருளி சேர்ந்து விட்டதே.

மீனாட்சி அம்மாள் சொல்வது வாஸ்தவம் தான். கொஞ்சம் முன் பதமாகவே அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, கிளறிக் கொண்டேயிருந்தால் நன்றாக சேர்ந்து வருவதை, சர்க்கரை பூத்துக் கொள்வதை உணர முடிகிறது.

கடைசி பதம் வந்துவிட்டதோ, தாண்டி விட்டதோ, என்ற பயத்தில் ஏலக்காய் கூட போட நினைவில்லாமல் கொட்டும் பரபரப்பும் இல்லை.

அடியில் பிடிக்கவில்லை. அதனால் சிவக்கவில்லை.

சூட்டில் அடுப்புக்கு மேல் வைத்துக் கொண்டு கிளறுவது போல் இல்லாமல், ஜம்மென்று கீழே வைத்துக் கொண்டு கிளறுவதானால் கைவலிக்கவில்லை.

பதம் வந்துவிட்டது என்ற நிலை வரும் பொழுது, பாதி சூடு ஆறிவிடுவதால், தட்டில் கொட்டிய பின்பு இறுகிக் கொள்வதில்லை.

தட்டில் கொட்டி, தட்டையான டபரா அடியில் சிறிது நெய் தடவிக் கொண்டு அதனால் சமமாகப் பரப்பி, சிறிது ஆறிய பின் துண்டம் போட்டால், விள்ளாமல் விரியாமல் கடையிலிருந்து வாங்கிவரும் கேக் துண்டம் போல் என்ன கச்சிதமாக வருகிறது!

அழகுக்கு ஆள் பாதி, ஆடை பாதி என்பது போல், சமையல் பாத்திரம் பாதி, திறமை பாதிதான் என்பது இத்தனை நாள் தெரியாமல் போய்விட்டதே!

— ஜெயா வி. ராமன்.

ஒரு மூடி தேங்காய்த் துருவலுடன் ஒரு கட்டு கொத்தமல்லிக் கீரையை பொடியாக நறுக்கிக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். நாம் வழக்கமாக தோசை ஊற்றும் பொழுது, ஒரு கரண்டி மாவை ஊற்றி, அதன் மீது கீரை கலவையைத் தூவி, அதன் மீது மூடி விடவும். பின் மூடியை எடுத்துத் தோசையைத் திருப்பாமல் எடுத்து விடவும். இந்தத் தோசைக்கு எண்ணெய்க்குப் பதில் நெய் விட்டு சுட்டால், மணமாகவும், சுவையாகவும் இருப்பதோடு, மிருதுவாகவும் இருக்கும்.

— பாலா

புதிய ஸெரிலாக் ஆரஞ்சு



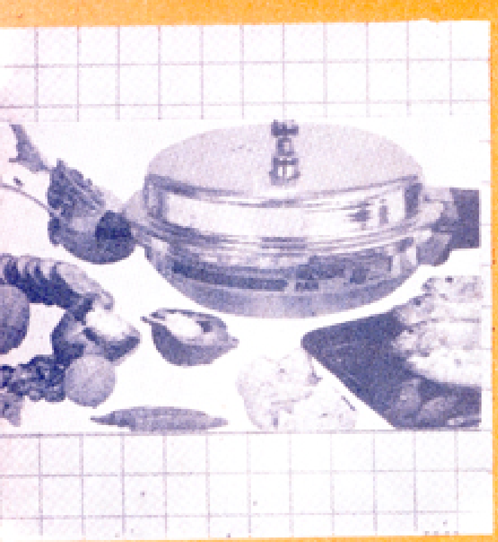
உங்கள் குழந்தைக்கு ஸெரிலாக் அனுகூலம் அளிக்க இன்னுமோர் வழி

இதோ உங்கள் குழந்தைக்கு இன்னுமோர் அனுகூலம்-புதிய ஸெரிலாக் ஆரஞ்சு. வளரும் ருசிக்கேற்ப உணவில் ஒரு மாறுதல் அளிப்பதோடு, அவனுக்கு ஆரஞ்சின் நன்மைகளையும் தருகிறது. நீங்கள் ஸெரிலாக் ஆரஞ்சு கொடுக்கும் பொழுது குழந்தைக்கு முழுமையான போஷாக்கு, நற்சுவை மற்றும் நொடிப் பொழுதில் தயாரிக்கும் வசதி ஆகிய எல்லா ஸெரிலாக் அனுகூலங்களும் தொடர்ந்து கிடைக்கின்றன. நான்கு மாதங்களிலிருந்து பால் உணவுடன் கூட ஸெரிலாக்-வீட் கொடுக்க ஆரம்பியுங்கள். ஆறு மாதங்களிலிருந்து ஸெரிலாக் ஆப்பிள்/புதிய ஸெரிலாக்-ஆரஞ்சு கொடுங்கள். மூன்று இனிய வழிகளில் ஸெரிலாக் அனுகூலத்தை உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள்.

சுகாதாரமான முறையில் உணவு தயாரிக்கவும், உங்கள் குழந்தைக்கு சரியான விகிதத்தில் போஷாக்கு கிடைக்கவும், டின்னில் தரப்பட்டுள்ள குறிப்புகளை தயவு செய்து பின்பற்றுங்கள்.



Nestlé



இம்மாத இல்லத்தரசி

முதல் பரிசு

ருசிக்கும் தாமரைகள்

தேவையான பொருட்கள்:

ராகி மாவு — ½ கப் (முளைகட்டி வெய்யிலில் உலர்த்திப் பின்பு திரிக்கவும்)
மைதா மாவு — ¼ கப்.
கோதுமை மாவு — ½ கப்.
கடலை மாவு — ¼ கப்.
முருங்கைக் கீரை — ½ கப் (மிகப் பொடியாக அரிந்தது)
உப்பு — ½ டீஸ்பூன்.
பெருங்காயம் — சிறிது.
சீரகப் பொடி — சிறிது.
மஞ்சள் தூள் — ½ டீஸ்பூன்.
ஆயில் அல்லது டால்டா அல்லது — ¼ கப்.

திணிப்பதற்கு:
நிலக்கடலை — 1 டேபிள் ஸ்பூன்.



எள்ளு — 1 டேபிள் ஸ்பூன்.
கசகசா — 1 டேபிள் ஸ்பூன்.
உலர்ந்த தேங்காய் — 1 டேபிள் ஸ்பூன் (தேங்காயைத் துருவி வெய்யிலில் உலர்த்தவும்.)
பூண்டுப் பருப்பு — 2.
பச்சை மிளகாய் துருவியது — 3.
பொடியாக அரிந்த கொத்துமல்லி இலை— ¼ கட்டு.

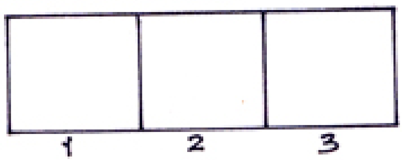
அலங்கரிக்க:

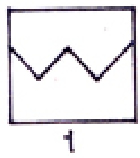
முளைகட்டிய பச்சைப்பயறு — 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

(பயறினை முன்தினம் ஊறவைத்து முளைகட்டிக் கொள்ளவும். இதில் ¼ டீஸ்பூன் உப்பு, ¼ டீஸ்பூன் மிளகுத்தூள் 1 டீஸ்பூன் எலுமிச்சம் சாறு அல்லது 1 டீஸ்பூன் வெனிகர் சேர்க்கவும்.)

கேரட் — 1 (துருவி ½ டீஸ்பூன் எலுமிச்சம் சாறு சேர்க்கவும்.
பீட்ரூட் — 1 (துருவி ½ டீஸ்பூன் எலுமிச்சம் சாறு சேர்க்கவும்.
வெள்ளரிக்காய் — 2 அங்குல விட்டமுள்ள 10 அங்குல நீளமுள்ள காய் ஒன்று.

வெள்ளரிக்காயை தோல் சீவி படத்தில் உள்ளது போல் வெட்டிக் கொள்ளவும்.





மையப் பகுதியை குடைந்து படத்தில் காட்டியது போல் வளைவாக வெட்டினால் தாமரை இதழ் போன்ற வளைவான துண்டுகள் கிடைக்கும். இது போல் 6 துண்டுகள் மொத்தமாக கிடைக்கும்.

செய்முறை:

வாணலியில் 2 டீஸ்பூன் ஆயில் விட்டு முருங்கைக் கீரையை வதக்கி இதில் சீரகப் பொடி, பெருங்காயம், மஞ்சள் தூள், உப்பு சேர்த்து 1¼ டம்ளர் தண்ணீரை சேர்த்து நன்கு கொதிக்கும் போது அடுப்பை நிறுத்தி விட்டு அனைத்து மாவினையும் கொட்டிக் கிளறவும். ஒரு தட்டினை மூடி வைத்து சற்று சூடு ஆறியவுடன் சப்பாத்தி மாவு பிசைவது போல் நன்கு பிசையவும். தேவையானால் சிறிது நீர் தெளித்துக் கொள்ளவும். சிறிய

பரிசுகள்:
விதவிதமான
பெண்களின்
கைப்பைகள்.

பந்துகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும்.

எள்ளு, கசகசா, உலர்ந்த தேங்காய், நிலக்கடலை அனைத்தையும் இலேசாக வறுத்துப் பொடிக்கவும். இதில் பச்சை மிளகாய், பூண்டு பருப்பையும் சேர்த்து இடிக்கவும். கொத்தமல்லி இலை சிறிது சேர்க்கவும். ஒரு வாழை இலையில் எண்ணெய் தடவி 1 மாவு உருண்டையை வைத்து கனமான சப்பாத்தியாக பரத்தவும். இதன் மேல் பொடித்த பொருட்களை கனமாகத் தூவவும். கையால் லேசாகத் தட்டவும். பின்பு ஒரு முனையிலிருந்து சுருட்டிக் கொண்டு வரவும். தற்போது நீளமான நூல்கண்டு போல் தோற்றமளிக்கும். சப்பாத்தியின் நுனிப் பகுதிகளை கையால் அழுத்தி மாவுடன் ஒட்ட வைக்கவும். (கொழுக்கட்டைக்குச் செய்வது போல்). இதனை அடிகனமான பாத்திரத்தில் எண்ணெயை சிறிது சிறிதாக விட்டு லேசாக திருப்பித் திருப்பி பொரிக்கவும். பாதி பொரித்தவுடன் 1 நிமிடம் தட்டு வைத்து மூடவும். இலேசாக சிவந்தவுடன் எடுத்து பிளேட்டில் வைத்து 1½ அங்குலத்திற்கு துண்டுகளாக வெட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். வெட்டிய பகுதிகளில் தக்காளி சாஸ் தடவி அப்படியே சூடாகப் பரிமாறலாம்.

ஒரு பிளேட்டில் வெள்ளரித்துண்டுகளை வட்டமாக அடுக்கவும். அதன் நடுவில் நமது தயாரிப்பை வைக்கவும். தக்காளி சாஸ் தடவவும். அதன் மேல் முளை கட்டிய பயறினை 1 டீஸ்பூன் வைக்கவும். அதனைச் சுற்றி முதல் வட்டமாக கேரட் துருவலை அழகாக அடுக்கவும். அதனைச் சுற்றி பீட்ரூட் துருவலை அலங்கரிக்கவும். தாமரை மலர்களை சுற்றிலும் மல்லி இலைகள் தூவவும். தற்போது சுவைமிக்க மணம் கமழும் கண்கவர் தாமரை மலர்கள் தயார்.

— மாலதி வேலுப்பிள்ளை,
வேலூர்.

இரண்டாம் பரிசு:
காய்கறிக் கீரை உசிலி

தேவையான பொருட்கள்

பீன்ஸ், கோஸ், கேரட், பச்சை பட்டாணி, அவரை பொடியாக நறுக்கி — 2 கப்.

வெந்தயக்கீரை — 2 கட்டு.
துவரம் பருப்பு — 100 கிராம்.
கடலைப் பருப்பு — 50 கிராம்.
பயற்றம் பருப்பு — 50 கிராம்.
மிளகாய் வற்றல் — 10.

தேவையான அளவு உப்பு, தேவையான எண்ணெய்.
ராகி, கம்பு மாவு — ½ கப்.
பெரிய வெங்காயம் — 2.
பச்சை மிளகாய் — 4.
கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, தேவையான உப்புத் தூள், மிளகாய்த் தூள்.

செய்முறை:

முதலில் பருப்புக்களை ஒரு மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். பருப்பு ஊறுவதற்குள் வெந்தயக் கீரையை மண் போக நன்கு தண்ணீரில் சுத்தம் செய்து, பிறகு பொடிப் பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்.



வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி தழை இவைகளை மெல்லியதாக நறுக்கி அதனுடன் ராகி, கம்பு மாவு (இரண்டும் கலந்து அரைத்தது) ½ கப் போட்டு ¼ டீஸ்பூன் மிளகாய்த் தூள், உப்புத் தூள் போட்டு கெட்டியாக பிசைந்து கொள்க.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து, பொரிப்பதற்குத் தேவையான எண்ணெய் வைத்து

[redacted]

ஒரு பெண்ணை மார்பகப் புற்றுநோயில் இருந்து காப்பாற்றுவது என்பது, அவளுடைய மாதவிடாய்க் காலத்தில் அறுவைச் சிகிச்சை செய்யும் நிலையைப் பொறுத்து வெற்றியடையக் கூடும் என்று சமீபத்தில் மின்னசோட்டா பல்கலைக் கழகத்தைச் சேர்ந்த விஞ்ஞானி வில்லியம் குருஜெஸ்கி அறிவித்துள்ளார்.

தற்போது இந்தச் சோதனையை எலிகளுக்கு நடத்தி வெற்றி பெற்றுள்ளதாகவும் இது கூடிய விரைவில் மனித சமுதாயத்திற்கும் செயல்படுத்தப்படும் எனவும் அவர் அறிவித்துள்ளார்.

— பத்மாவதி.

[redacted]

எண்ணெய் காய்ந்த உடன் பிசைந்த மாவை உதிர்த்தாற் போல் எண்ணெயில் போட்டு பொரித்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

ஊறிய பருப்புக்களை தண்ணீரை வடித்து விட்டு, மிளகாய்வற்றல் பருப்புக்குத் தேவையான உப்பு, கொஞ்சம் பெருங்காயம் போட்டு கொர, கொரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

ஏற்கெனவே பொரித்த வாணலியில் உள்ள எண்ணெயில், தேவையான அளவு எடுத்து (சுமாராக மூன்று மேஜைக்கரண்டி) அதில் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு தாளித்து காய்களைப் போட்டு ½ டீஸ்பூன் மஞ்சள் தூளைத் தூவி நன்றாகக் கிளறவும். காய்கள் பாதி வெந்தவுடன் காய்களுக்கு மட்டும் அளவாக உப்பைப் போட்டு வதக்கவும். இரண்டு நிமிடங்களுக்குப் பிறகு வெந்தயக் கீரையைப் போட்டு சிறிது நேரம் மூடி வைக்கவும். காய்களும் கீரையும் வெந்து தண்ணீர் வற்றியவுடன், அரைத்த பருப்பு விழுதைப் போட்டு செம்மையாக கிளறி 5 நிமிடங்கள் மூடி வைத்து அடுப்பை நிதானமாக எரிய விடவும். 5 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு மூடியைத் திறந்து விட்டு கீழ் மேலாக கிளறவும்.

'உசிலி' பொன்னிறமாக, மொறு, மொறுவென்று ஆனவுடன் அடுப்பை விட்டு இறக்கி விடவும். இதில் பொரித்து வைத்துள்ள வெங்காய 'ரோஸ்ட்'டைப் போட்டு கலந்து விடவும். இதை ஒரு அகலமான பேஸினில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

விருந்திற்கு பரிமாறு முன் 2 டீஸ்பூன் 'சீஸ்' துருவலும், 1 டீஸ்பூன் பொடியாக நறுக்கிய கொத்தமல்லி தழையும் கலந்து பரிமாறவும்.

— எஸ். சீதாலக்ஷ்மி.
திருச்சி — 8.

மூன்றாம் பரிசு
விஜிடபிள் சோளா பான் கேக்

தேவையான பொருட்கள்:

சோள மாவு — 2 கப்,
உளுத்தம் பருப்பு — 1 கப்,
பச்சை மிளகாய் — 2,
எண்ணெய் — 2 டீஸ்பூன்,
முட்டை கோஸ் — சிறிதளவு,
வெங்காயம் — 2,
காரட் — 1,
உப்பு — தேவையான அளவு.



செய்முறை:

உளுத்தம் பருப்பை 4 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பிறகு கல்லுரலில் (அ) கிரைண்டரில் போட்டு அரைத்து எடுக்கவும். சோள மாவை லேசாக சுடு நீரில் பிசையவும். அத்துடன் அரைத்த உளுத்த மாவைப் போட்டு உப்பும் போட்டு ஓர் இரவு புளிக்க வைக்கவும். மறுநாள் காய்கறிகளைக் கழுவி, துருவி எண்ணெயில் வதக்கி இட்லி மாவுடன் சேர்த்துக் கலந்து கொள்ளவும். பிறகு குக்கர் தட்டில் எண்ணை தடவி, மாவை ஊற்றி 10 நிமிடங்கள் வேக விட்டு எடுக்கவும். குக்கர் தட்டில் இரண்டு, மூன்று தடவைகளாக மாவை ஊற்றி வேக விடலாம். இதுவே விஜிடேபிள் சோளா பான் கேக். சோளத்தில் விட்டமின் 'ஏ'யும், உளுந்தில் புரோட்டினும் புளிக்க வைப்பதால் ஈஸ்டும், மற்றும் காய்கறிகளும் சத்தும் கிடைக்கின்றன. இதற்கு தொட்டுக் கொள்ள, தக்காளி மற்றும் வெங்காயச் சட்னி அல்லது சாஸ் பயன்படுத்தலாம்.

— கிரிஜா சுந்தரம்.
சென்னை — 28.

ஆறுதல் பரிசு:
முளைப் பயறு போளி

தேவையான பொருட்கள்:

பச்சைப் பயறு — 100 கிராம்,
வெள்ளைக் கடலை — 100 கிராம்,
சர்க்கரை — 250 கிராம்,
ஏலக்காய் — 6 அல்லது 8.



மேல்மாவிற்கு
மைதா — 250 கிராம்,
கேசரிப் பவுடர் — ஒரு சிட்டிகை அளவு,
உப்பு — ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை:

பச்சைப் பயறையும், கடலையையும், தனித்தனியாக நன்றாகக் களைந்து முதல் நாள் ஊறப் போடவும். மறுநாள் தண்ணீரை வடித்து விட்டு, ஒரு துணியில் கட்டி வைத்து 12 மணி நேரம் கழித்துப் பார்த்தால் முளை விட்டிருக்கும். முளை வந்த கடலையையும், பயறையும் கல்லுரலில் போட்டு நன்றாக

மசிய அரைக்கவும். மசிந்ததும், சர்க்கரையும் ஏலக்காயையும் போட்டு அரைத்து எடுக்கவும். அரைத்த விழுதை வாணலியில் போட்டு, அடுப்பில் வைத்து நன்கு இறுகும் வரை கிளறி இறக்கி ஆற வைக்கவும்.

மேல் மாவிற்கான மைதாவில், உப்பு, கேசரிப் பவுடர் கலந்து தண்ணீர் விட்டு கெட்டியாக பிசைந்து கொண்டு சிறு சிறு உருண்டைகளாகப் பண்ணிக் கொள்ளவும். அரைத்த விழுதையும் மேல் மாவின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப உருண்டைகளாக பண்ணிக் கொள்ளவும். மேல் மாவின் உருண்டையை பூரிக்கு இடுவது மாதிரி இட்டு, நடுவில் பூரணத்தை வைத்து பிரிந்து வராமல் ஓரத்தை மூடி பிறகு மாவைத் தொட்டு சப்பாத்தி அளவிற்கு இட்டு, தோசைக் கல்லில் போட்டு, இருபுறமும் நெய் விட்டு எடுக்கவும். இதுவே முளைப் பயறு போளி. மாலை டிபனுக்கு மிக ஏற்றது.

— உமா.

சென்னை — 33.

ஆறுதல் பரிசு:
உளுந்தஞ்சோறு — எள் துவையல்

தேவையான பொருட்கள்:

புழுங்கல் அரிசி — 1 படி.
தோலுள்ள உளுத்தம்பருப்பு — ¼ படி.
தேங்காய் — சிறியது 1 (துருவியது).
சுத்தம் செய்த எள் — தேவைக்கேற்ப.
மிளகாய் வற்றல் — காரத்திற்கேற்ப.
புளி — சிறிதளவு.
வற்றல் வறுக்கத் தேவையான எண்ணெய் சிறிதளவு, தேவையான உப்பு.



கமலா தேவி

செய்முறை:

முதலில் கல் நீக்கி அரிசியை சுத்தம் செய்து கழுவிக் கொள்ளவும். உளுந்தையும் கல் நீக்கிச் சுத்தம் செய்து வாணலியில் லேசாக வறுக்கவும். அதே வாணலியில் எள்ளை வாசனை வரும் வரை வறுக்கவும். மிளகாயைச் சிறிது எண்ணெய் விட்டு வறுத்துக் கொள்ளவும். கழுவிய அரிசியில் உளுந்தைச் சேர்த்துத் திட்டமான தண்ணீர் விட்டு, தேவையான உப்பைச் சேர்த்து 3 விசில் வரும் வரை குக்கரில் வேக வைத்து இறக்கவும். 10 நிமிடம் கழித்துச் சாதத்தை எடுத்துத் தேங்காய்த் துருவலைக் கொட்டி கிளறி இறக்கி வைக்கவும். அதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள மிளகாய், தேவையான உப்பு, புளி இவற்றை அம்மியில் அரைத்துக் கொண்டு இறுதியில் எள்ளை வைத்துத் தளர தண்ணீர் விட்டு அரைக்கவும். மிகவும் வாசனையாக இருக்கும். உளுந்தஞ் சோற்றுடன் சேர்த்துப் பரிமாறவும். இது வளரும் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் சத்தான, எளிமையான உணவு.

— எஸ். கமலாதேவி, மன்னார்குடி.

ஒரு வித்தியாசமான கணவர்!

பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு நண்பர் ஜான் தனராஜ் என்னைப் பார்க்க கேளம்பாக்கம் வந்தார். அவருடன் இன்னும் சில நண்பர்களும் வந்திருந்தனர்.

சிறிது நேரம் பேசிக் கொண்டிருந்தோம். காபி வந்தது.. ஒவ்வொருவராக எடுத்துப் பருக ஆரம்பித்தனர். நண்பர் தனராஜ் மட்டும் காப்பியைத் தொடவே இல்லை!

''ஏன், நீங்கள் காபி சாப்பிடுவதில்லையா?'', நான் கேட்டேன். அவர் பதில் சொல்லவில்லை. உடன் வந்த கோமஸ் வரன் சொன்னது என்னை வியப்பில் ஆழ்த்தியது!

''உங்களுக்குத் தெரியாதா? காப்பி சாப்பிடுவதை நீண்ட நாளாகவே விட்டு விட்டார்!''

''ஏன் உடல் நலமில்லையா?''

''இவருக்கல்ல... இவர் மனைவிக்கு... இவர் மனைவியை மருத்துவர் காப்பி சாப்பிடக் கூடாதென்றார்... அதனால்...''

''இவரும் காப்பி சாப்பிடுவதை விட்டு விட்டாரா?'' வியப்பில் வினவினேன்.

''ஆம்'' என்றார் நண்பர்!

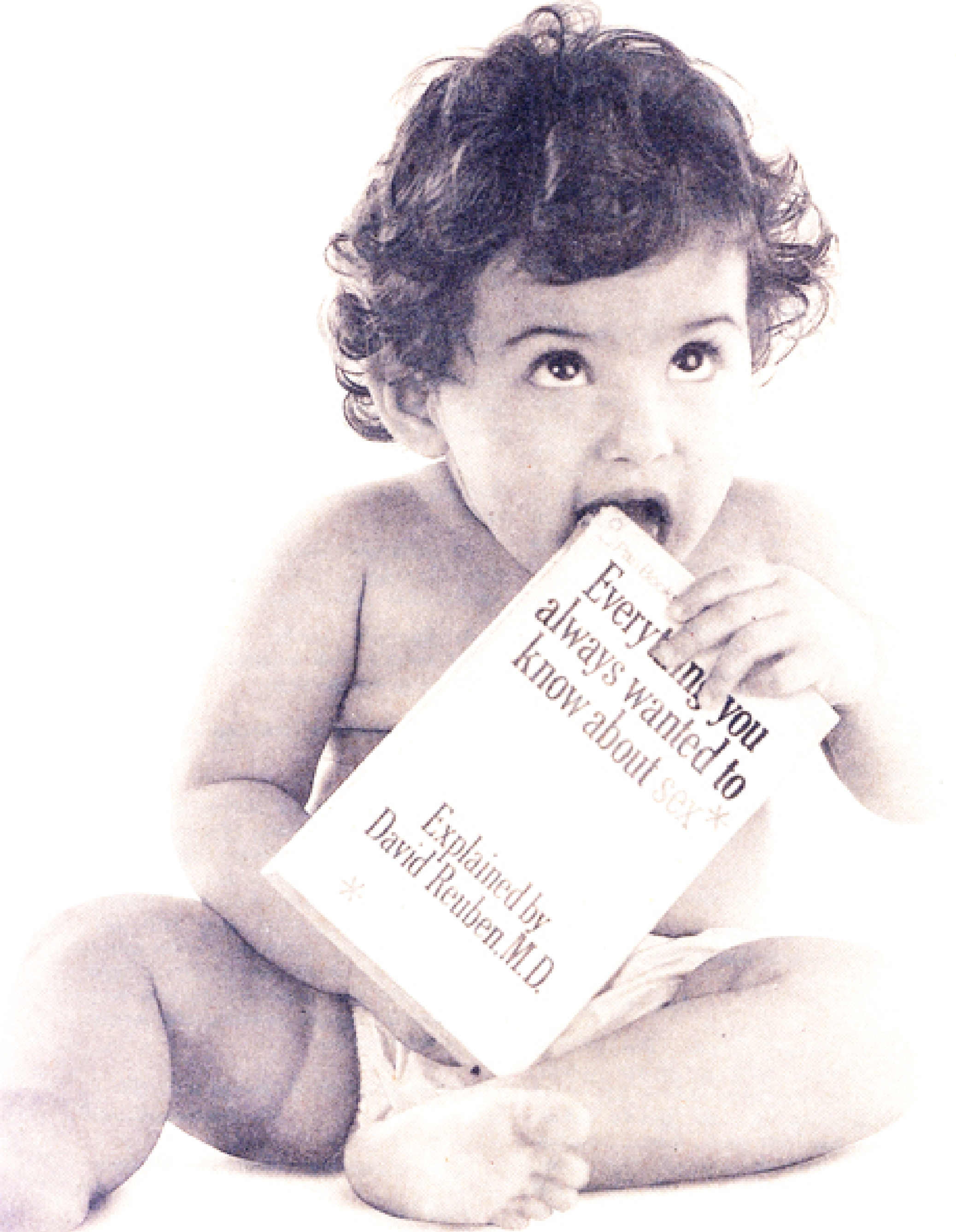
கஸ்தூரி பாவுடன் சவால் விட்டு உப்பை விட்ட உத்தமக் கணவர் காந்தியை அறிவோம்! நண்பர் காந்தி அல்ல என்றாலும், அவரின் ஒரு கூறு ஒளிர்கிறதல்லவா?

தனராஜ் பூவை அரசு மேல்நிலைப் பள்ளி ஆசிரியர்! மனைவி ஆரம்பப் பள்ளி ஆசிரியை!

— ஆர். பி. சாரதி.

படம்: ந. கருணாநிதி.




Every ng you
always wanted to
know about sex*
Explained by
David Reuben, M.D.

திருமதி ஷோபணா மார்டின் இருபது வருடங்கள் அயல்நாட்டில் இருந்தவர். வெளிநாட்டில் தங்கியிருந்த காலங்களில் அழகுக் கலை, தையற் கலை, சமையற் கலை, கைவேலைகள், பத்திக் பெயின்டிங், உள் அறை ஒப்பனை (interior decoration) முதலியவை பயின்று சான்றிதழ்கள் பெற்றிருக்கிறார். மங்கையர் மலர் வாசகிகளின் வீட்டு சம்பந்தமான கேள்விகளுக்குப் பதில் சொல்ல இசைந்து இருக்கிறார். கேள்விகளை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: மங்கையர் மலர், ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி, சென்னை — 600 032.

சினிமா, டி. வி. யில் தோன்றுபவர்களின் முடி மட்டும் பளபளப்பாக இருப்பதன் காரணம் என்ன?

தூத்துக்குடி. — ஒரு வாசகி.

இதற்கு முக்கிய காரணம் லைட் எஃபக்ட் ஆகும். முடி பளபளப்பாக இருக்கச் சில வழிகள்:

1. ஒன்றுவிட்டு ஒருநாள் சாதாரண தேங்காய் எண்ணெய் ½ — 1 ஸ்பூன் எடுத்து மயிர்க்கால்களில் அழுத்தமாகத் தேய்க்க வேண்டும். முடியின் நுனியிலும் எண்ணெய் தடவினால் முடி வெடிக்காமல் இருக்கும். தலையைக் குனிந்துகொண்டு 50 முதல் 100 தடவை பிரஷ் செய்தால் முடி பளபளப்பாக இருக்கும். குனிந்து பிரஷ் செய்வதால் தலையில் இரத்த ஓட்டம் சீராக இருக்கும்.

2. வாரம் ஒரு முட்டை, ½ டீஸ்பூன் விளக்கெண்ணெய் சேர்த்து 5 நிமிடம் அடித்து தலை, முடி, வேர்ப் பாகம் எல்லாவற்றிலும் தேய்த்து லேசாகக் காய்ந்தபின் தலைக்குக் குளிக்க வேண்டும். ஷாம்பூ அல்லது சீயக்காய் போட்ட உடனே கண்டிஷனர் எனப்படும் ஷாம்பூ போன்ற திரவத்தை 1½ ஸ்பூன் எடுத்து முடியில் (வேர்களில் அல்ல) நன்றாகத் தேய்த்து நான்கு நிமிடங்கள் கழித்து நன்கு அலச வேண்டும்.

3. தினமும் ஒரு மல்டி வைட்டமின் மாத்திரை உட்கொள்ளுதல் நலம்.

ப்யூட்டி காண்டஸ்டில் வெற்றிபெற வேண்டுமானால் என்னென்ன அளவு இருக்க வேண்டும்?

சென்னை — 17. — மீனாட்சி சுந்தரம்.

ப்யூட்டி காண்டஸ்டில் வெற்றிபெற வேண்டுமானால் அழகு மாத்திரம் முக்கியமல்ல. உடல் சுற்றளவு 36 — 26 — 36 (மார்பு, இடுப்பு, புட்டம்) இருக்க வேண்டும். பிறகு அவர்கள் நடை, உடை, பாவனை, நாலு பேர்களுடன் பழகும் தோரணை, பேச்சு எல்லாவற்றிற்கும் மதிப்பெண்கள் உண்டு. இதனால் அழகாக இருப்பவர்கள் கூட வெற்றி பெறுவதில்லை. நம் இந்திய அழகியை, உலக அழகிப் போட்டிக்கு அனுப்புவதென்றால், நம் நாட்டு கலாசாரங்கள் எல்லாம் கற்றுத் தந்துதான் அனுப்புகிறார்கள்.

என் வயது 22. இன்னும் மணமாகவில்லை. எனது மூக்கின் இருபுறமும் கருக்கம் வருகிறது. இதைத் தவிர்ப்பது எப்படி?

நெய்வேலி. — காயத்ரி

சிறு வயதிலேயே கருக்கம் விழுவது உண்டு. இதைத் தவிர்க்கச் சில வழிமுறைகள்:

1. காலை எழுந்தவுடன் வியர்வை வழிய கடுமையாக உடற்பயிற்சி (ஸ்கிப்பிங், ஜாகிங், குனிந்து காலைத் தொடுதல்) பத்து முதல் பதினைந்து நிமிடங்கள் செய்ய வேண்டும்.

2. உங்கள் உடம்பு சீக்கிரம் காய்ந்துவிடும் தன்மையுள்ளது. ஆகையால் நிறையத் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். பத்து தம்ளர் நீரைக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். அது எட்டு தம்ளராகக் குறையும். இதை ஆற வைத்துத் தண்ணீருக்குப் பதில் குடிக்க வேண்டும்.

3. காலையில் காரட் ஜூஸை முகத்தில் தேய்த்து 15 நிமிடங்கள் ஊறிய பின் அலம்பவும்.

4. மாலையில் வெள்ளரி ஜூஸை முகத்தில் தேய்த்துப் பதினைந்து நிமிடங்கள் ஊறிய பின் அலம்பவும்.

5. தினமும் மாலை சாப்பிட்டவுடன் B, A, E வைட்டமின் மாத்திரை சாப்பிடுவதால் உடலுக்கு நல்லது.

'டிம்மர் ஸ்விட்ச்' என்பது என்ன?

சென்னை. — மாலா.

இது பார்ப்பதற்குச் சிறிய சைஸ் மின் விசிறி ஸ்விட்ச் போன்று இருக்கும். இதை சாதாரண லைட் ஸ்விட்சுக்குப் பதில் உபயோகிக்கலாம். இதனால் நாம் கணிசமாக மின் கட்டணத்தைக் குறைக்கலாம். பல்பும் லேசில் ஃப்யூஸ் ஆகாது. ஒரு 100 வாட் பல்பை 15 வாட் ஆகக் கூட எரிய வைக்கலாம், டிம்மர் ஸ்விட்சைத் திருப்பினால். இதன் விலை 50 முதல் 65 ரூபாய் வரை இருக்கலாம். ஆனால் நாளடைவில் கரண்ட் பில் குறையலாமே!

சைனா நூடுல்ஸ் செய்வது எப்படி?

...... — சி. மங்கையர்க்கரசி.

முட்டை அல்லது ப்ளெயின் நூடுல்ஸ் — 1 பாக்.

எண்ணெய் — ½ கப்.

வெங்காயம் — 100 கிராம்.



என் கேள்விக்கு என்ன பதில்?

குடை மிளகாய் — 100 கிராம்.
கோஸ் — 100 கிராம்.
சோயா சாஸ் — 3 மேஜைக் கரண்டி.
உப்பு — தேவையான அளவு.
மிளகுத் தூள் — ¼ ஸ்பூன்.
வினிகர் — 2 மேஜைக் கரண்டி.
அஜினோமோட்டோ — 1 சிட்டிகை.

அசைவம் சேர்த்துக் கொள்பவர்களுக்கு:

1. வேகவைத்துச் சிறு துண்டுகள் ஆக்கப்பட்ட கோழி இறைச்சி — ½ கப்.
2. வேக வைத்த இறைச்சி, மெலிதாக அரிந்தது — ½ கப்.
3. தோலுரித்த பச்சை இறால்.

1. உலை வைப்பது போல் நூடுல்ஸை கொதி நீரில் அமுங்குமாறு போடவும். தேவையான உப்பு ஒரு மேஜைக் கரண்டி, எண்ணெய் சேர்த்து 7 நிமிடம் வேக வைக்கவும். பின்னர் வடிகட்டியில் கொட்டித் தண்ணீரை வடிய விடவும். மீண்டும் ஒட்டினால் நீரில் நூடுல்ஸை மற்றொரு முறை அலசலாம்.

2. வாணலியில் 4 மேஜைக கரண்டி எண்ணெயைக் காய்ச்சி அசைவம் என்றால் முதலில் பச்சை இறாலை வறுத்து, பின் இறைச்சி வகைகளை வறுத்து எடுக்க வேண்டும்.

3. பின் காய்கறிகளை ஒவ்வொன்றாகச் சிறிது உப்பு தூவி வறுக்க வேண்டும். பின் வறுத்த இறைச்சித் துண்டுகளையும் ஒன்றாகப் போட்டு சாஸ், வினிகர், அஜினோமோட்டோ, உப்பு, மிளகு ஆகியவைகளை ஒன்றாகக் கலந்து நூடுல்ஸையும் போட்டுக் கிளறிப் பரிமாறவும்.

இப்பொழுது பல எண்ணெய்கள் வருகிறதே! கெடுதல் இல்லாத எண்ணெய் எது?

காட்டுப்புதூர், லட்சுமி ரத்தினம்.

எண்ணெய், டால்டா எல்லாமே கொழுப்புச் சத்து உடையவைதான். நாம் தான் கட்டுப்பாட்டுடன் உட்கொள்ள வேண்டும். சாதாரணமாக கார்ன் ஆயில் (சோளத்திலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய்) பரவாயில்லை. நம் ஊரில் கிடைக்கும் சஃபோலா எண்ணெயும் நல்லதுதான். எண்ணெயை உபயோகிக்கும் பொழுது ஸ்பூனால் ஊற்றினால் கணக்கோடு ஊற்றலாம். மேலும் நான் — ஸ்டிக்கி (non-sticky) பாத்திரங்களில் சமைப்பது மூலம் எண்ணெயின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

ருமாலி எனப்படும் மிருது சப்பாத்தி செய்வதெப்படி?

கோதுமையைச் சலித்து வைத்துக் கொள்ளவும். மாவுக்கு உண்டான நீரை எடுத்து நன்கு கொதிக்க வைத்துக் கொள்ளவும். தேவையான உப்பு சேர்த்துக் கலக்கி மாவில் கொட்டி, கரண்டியால் நன்றாகக் கிளறி 10 — 15 நிமிடங்கள் மூடி வைக்கவும். பின்னர் கையால் பிசைந்து செய்தால் போதும். எண்ணெய் சேர்க்காமல் மாவு பிசைந்தால் நல்லது.

தொகுப்பு: **மாலதி சந்திரசேகரன்**

ஹாக்கின்ஸ்®



பாதுகாப்புமிக்கது சுவையுணவு சமைத்திட மிக விரைவான வழி

ஹாக்கின்ஸ் பிரஷர் குக்கர்கள்

1. விஸில் அடிப்பது உறுதி - விரைவாக சமைக்கிறது.
2. கசிவதில்லை - தொல்லையின்றி இயங்குகிறது.
3. பிரஷர் உள்ளபோது திறக்காது - மிக அதிக பாதுகாப்பு அளிக்கிறது.

உங்கள் நேரம் மற்றும் பணத்தை மீதப்படுத்த உத்தரவாதம்.

அங்கீகரிக்கப்பட்ட சேல்ஸ் & சர்வீஸ் சென்டர்கள் :

சென்னை : சபரி டிஸ்ட்ரிப்யூட்டர்ஸ், 17, ராமநாதன் தெரு, தி.நகர். போன் : 441838 ● S. சந்தோஷ நாடார் சன் (பர்ம்) 88, நைநியப்ப நாய்க்கன் தெரு, ஈவினிங் பஜார், போன் : 563050.

மதுரை : S. செல்லையா நாடார் & சன்ஸ், 267, காமராஜர் சாலை, போன் : 31421 ● S.S. கந்தசாமி பாண்டியன் & சன்ஸ், 3, அம்மன் சன்னதி, போன் : 26597.

கோவை : ஐடியல் கிப்ட் ஹவுஸ், மாருதி தியேட்டர் அருகில், R.S. புரம், போன் : 23776.

சேலம் : லாவண்யா மெட்டல் மார்ட், வாசவி மஹால் பில்டிங், முதல் அக்ரஹாரம், போன் : 63726.

ஈரோடு : யூனிவர்ஸல் ட்ரேடர்ஸ், 21, சிவஷண்முகம் வீதி, போன் : 77232.

திருச்சி : மாணிக்க விநாயகர் மெட்டல் மார்ட், 42-A, N.S.B. ரோடு, போன் : 24663.

திண்டுக்கல் : S.M.B. மாணிக்கம் நாடார், 162, 163, பெரிய கடைத் தெரு, போன் : 5506.

வேலூர் : ஆனந்த் ஏஜன்சீஸ், 478, மெயின் பஜார், போன் : 20543.

பாண்டிச்சேரி : கந்தன் & கம்பெனி, 22, ஜவஹர்லால் நேரு தெரு, போன் : 4108.

Charmine

சிறுவர்களுக்கான உடைகள் விலை ரூ. 9.00
சிறுமியர்க்கான உடைகள் விலை ரூ. 11.00

ஷர்ட், ஜிப்பா போன்ற சிறுவர்களின் உடைகளும், ஜட்டி முதல் மாக்ஸி வரையிலான சிறுமியர்க்கான உடைகளும் தைக்கும் விதம்.

பாரத ரத்னா விருது பெற்றவர்களும் அவர்களது சாதனைகளும்

விருது பெற்றவர்களின் சிறப்பான வாழ்க்கையும் உள்ளது. விலை ரூ. 13.00

ஆன்மீகப் பெரியோர்களின் பொன்மொழிகள்

குருநானக் முதல் கிருபானந்த வாரியார் வரை... விலை ரூ. 8.00

(ஒவ்வொரு புத்தகமும் தொகுப்பு: மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு).

புக் ஷெல்ஃப்

யோகாசனம் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

ஆசிரியர்: தமிழ்வாணன். விலை ரூ. 12.00

ஒரு பக்கக் கட்டுரைகள் (பாகம் — 7)

ஆசிரியர்: லேனா தமிழ்வாணன் (எளிய நடையில் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான அம்சங்களைச் சொல்லுபவை விலை ரூ. 10.00

(ஆறு புத்தகங்களின் பதிப்பு — மணிமேகலைப் பிரசுரம், த. பெ. எண். 1447, 4, த ணி க ா ச ல ம் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.)

ஸ்தோத்ர கதம்பம்

அநேக தெய்வங்களைப் பற்றிய ஸ்தோத்திரங்கள் — தொகுப்பு: பி. நாகசாமி. விலை ரூ. 5.25

எளிய வைத்தியம் 250

முகப்பரு போக்க, விக்கல் நிற்க... போன்றவை. தொகுப்பு: இந்திரா சுப்பிரமணியம். விலை ரூ. 4.00



பொது அறிவு — வினா விடைகள்

ஆசிரியர் — புலவர் அசோக்குமார் விலை ரூ. 10.00

சுவையான பலகாரங்கள் தயாரிப்பது எப்படி?

பால் கொழுக்கட்டை, அதிரசம் போன்றவை தொகுப்பு: செல்வி விலை ரூ. 6.50

வெற்றிகரமாகப் புகைப்படம் எடுப்பது எப்படி?

படவிளக்கத்துடன் ஆசிரியர்: அசோக்குமார் விலை ரூ. 5.00

(ஐந்து புத்தகங்களின் பதிப்பு — இலக்குமி நிலையம், 10, காசிம் சாகிப் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை — 600 014).

வரம் தரும் சந்தோஷி மாதா

கதை, விரத விவரம், ஸ்தோத்திரம் அடங்கியது. தொகுத்தவர்: சூடாமணி சீனிவாசாச்சாரி. விலை ரூ. 3.50

(கீதா பிரசுரம் பிரஸ், 22, மங்கேஷ் தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

வீரபாண்டியக் கட்டபொம்மன்

கட்டபொம்மனின் கதை. ஆசிரியர் — புலவர் செந்துறை முத்து. விலை ரூ. 4.50

(வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

முக்தி அளிக்கும் முருகநாமம்

கிருபானந்த வாரியார் எழுதும் முருகனைப் பற்றிய கட்டுரைகள். விலை ரூ. 7.00

(குமரிப் பதிப்பகம், 15, நீலா தெற்கு வீதி, நாகை.)

ஆத்துக்குப் போகணும்

மத்தியதர வர்க்கத்து வேலை பார்க்கும் பெண்ணைப் பற்றிய அருமையான நாவல். ஆசிரியர் காவேரி.
(காவ்யா, 8, சாஸ்திரி நகர் 2 வது கிராஸ், பெங்களூர் — 38.)

இந்து மத சிந்தனைகள் — முதல் பாகம் இரண்டாம் பாகம் — மூன்றும் பாகம் — நான்காம் பாகம் — ஐந்தாம் பாகம் என ஐந்து புத்தகங்கள்)

ஒவ்வொன்றும் எளிய நடையில் இந்து மதத்தின் சிறப்பைக் கூறுகின்றன. தொகுப்பு: எஸ். சங்கரன்.
ஒவ்வொன்றும் விலை ரூ. 2.50

விஞ்ஞானிகளின் வெற்றிச் சாதனைகள்

விஞ்ஞானிகளின் சிறப்பைக் கூறுபவர் ஆர். சண்முகம். விலை ரூ. 2.50

(ஆறு புத்தகங்களும் — அநுராகம், 10, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.)

ஸ்ரீமத் பகவத் கீதை

(மூலமும் உரையும்) — மகாகவி பாரதியின் மொழி பெயர்ப்பில் கையடக்கப் பதிப்பு.
விலை ரூ. 7.00

திருக்குறள்

நாமக்கல் கவிஞர் வெ. இராமலிங்கம் பிள்ளையின் உரையுடன். விலை ரூ. 6.75

நன்மை தரும் பிரார்த்தனை களஞ்சியம்

கந்தர் சஷ்டிக் கவசம் போன்றவை —
விலை ரூ. 5.00

திருவருட்பா எனும் தேன்

ஏ. எஸ். வழித்துணைராமனின் விளக்க உரையுடன். விலை ரூ. 8.50

ஸ்ரீ பரமாச்சார்ய சுவாமிகளின் பக்தி உரை

தொகுத்தவர்: ஏ. எஸ். வழித்துணை ராமன். விலை ரூ. 5.00

(ஐந்து புத்தகங்களும் பாரதி பதிப்பகம், 108, உஸ்மான் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17).

பாசிப் பருப்பு கீர்

தேவையான பொருட்கள்:

பாசிப்பருப்பு — 400 கிராம்,
ஏலக்காய் — 4,
வெல்லம் — 300 கிராம்,
வேர்க்கடலை — 25 கிராம்,
பால் — ¼ லிட்டர்,
கேசரி பவுடர் — சிறிதளவு.

செய்முறை:

பாசிப்பருப்பில், கல், மண் நீக்கி, வாசனை வரும்படி வறுத்து, தண்ணீர் விட்டு ஊற வைக்கவும். வேர்க்கடலையை வறுத்துத் தோலி நீக்கப் புடைத்து, மிக்ஸியில் ஒன்றிரண்டாக உடைத்து வைக்கவும். ஏலக்காயைப் பொடி செய்யவும். அரை மணி நேரம் ஊறிய பாசிப்பருப்பை தேய்த்துக் களைந்து, பாத்திரத்தில் பாசிப் பருப்பு இருக்கும் அளவு தண்ணீர் வைத்து, குக்கரில் 2 விசில் வரும்படி வேக வைக்கவும்.

பாலைப் பொங்கக் காய்ச்சி ஏடு புடைக்காதபடி மூடி வைக்கவும். குக்கர் திறந்ததும், பாசிப்பருப்பு இலைப் பருப்பாய் வெந்திருக்கும். சிறிது ஆறிய பின், மிக்ஸியில் வெண்ணெய் எடுக்கும் பிளேடு போட்டு, மூன்று முறை பாசிப் பருப்பு வெந்ததை அடித்து எடுக்கவும். பருப்பு மசிந்து, கெட்டிக் குழம்பாக இருக்க வேண்டும்.

இனி வெல்லத்தை ஒரு டம்ளர் ஜலம் விட்டு, அடுப்பில் ஏற்றவும். வெல்லம் கரைந்ததும் வடிகட்டி, கல், மணல் தூசி இல்லாமல் சுத்தம் செய்து, மறுபடி அடுப்பில் வைத்து பாகு ஒற்றைக் கம்பியாய் முதிர்ந்து வந்ததும், பாசிப்பருப்பு குழம்பைச் சேர்க்கவும். கேசரிப் பவுடர் ஏலப்பொடி சேர்க்கவும். நுரைத்துப் பொங்கி வரும் போது இறக்கி வைத்து, பால் சேர்க்கவும்.

கோப்பைகளில் பரிமாறும் போது பாசிப்பருப்பு கீரில் பொடித்து வைத்துள்ள வேர்க்கடலையைக் கலந்து பரிமாறவும். இதனால் கீரில் 'நறுக்' கென்று கடிபடும் வேர்க்கடலை. தனி ருசி சேர்க்கும். முன்னதாய்ச் சேர்த்து விட்டால் நமர்த்து ருசியற்று விடும். பதினைந்து பேர் அடங்கிய விருந்திற்கு இங்கு குறிப்பிட்ட அளவில் கீர் தயாரிக்கலாம். மிகவும் ருசியான, சத்து பல மடங்கு நிறைந்த ஏழைகளும், செய்து சுவைக்கக் கூடியது இந்த "கீர்."

— எஸ். கனகவல்லி சாரங்கபாணி

இந்த மாதம் எப்படி? ஜூன் '88

மேஷ ராசி:

(அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1 — ஆம் பாதம்)

ராசியாதிபதி இலாபத்தில் இம்மாதம் பூராவும் சஞ்சரிக்கிறார். எனவே கடன் தொல்லைகள் இல்லை எனலாம். பழைய பாக்கியும் சிலருக்கு வசூலாகும். சனி பகவானின் பார்வை சற்று சிரமத்தைத் தரும். வாத சம்பந்தமான வியாதிகள் சிலருக்கு வரலாம். பழனி போன்ற புனித ஸ்தலங்களுக்குச் செல்லும் வாய்ப்பு சிலருக்கு உண்டு. புதனது அருளால் ஒரு சிலருக்குப் பொன் ஆபரணங்கள் கிடைக்கும். மாத இறுதியில் குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும். திருமணம் போன்ற சுப காரியங்களில் சிலர் பங்கேற்பர். மாதத்தில் முதல் நாளே அஷ்டமசந்திரனின் கஷ்டம் கொஞ்சம் இருக்கும். எனவே வீட்டுடன் இருப்பது நல்லது. 9 — ஆம் எண் காரர்களுக்கு இதே பலன் நடைபெறும்.

ரிஷப ராசி:

(கிருத்திகை 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2— ஆம் பாதங்கள்)

மாதத்தின் கடைசி இரண்டு வாரங்கள் நற்பலன் கூடுதலாக நடைபெறும். வெளிநாட்டிலிருந்து நல்ல செய்திகள் வரும். சிலருக்கு வெளிநாட்டுப் பிரயாணம் கைகூடி வரும். ராகுவும் செவ்வாயும் சில நற்பலன் களைத் தருவர். அஷ்டமத்துச்சனி குருபார்வையால் கஷ்டத்தைத் தரமாட்டார். ஆனால், பிற்பகுதியில் சற்று சிரமம் உண்டு. எனினும் குருவினால் நன்மையே அதிகம் உண்டு. பொருளாதாரச் சிக்கல் ஏற்பட்டு விலகும். சந்திராஷ்டம நாட்கள் 2, 3, 4 தேதிகளாகும். இந்நாட்களில் சுப காரியங்களைச் செய்ய வேண்டாம், தடை ஏற்படும். குறிப்பாக இந்த மாதம் பூராவும் குருவினுடைய பார்வையால் சிரமங்கள் கட்டுக்கு அடங்கியே இருக்கும். 5 — ஆம் எண் காரர்களுக்கும் இப்பலன் பொருந்தும்.

மிதுன ராசி:

(மிருகசீரிஷம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை; புனர்பூசம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்)

மாதத்தின் முதல் 13 நாட்கள் மகிழ்ச்சியைத் தரும். மன அமைதியையும் லாபத்தையும் தரும். அதன் பிறகு பொருளாதாரச் சிக்கலும் ஏற்படும். சனீஸ்வரன் மாதக் கடைசியில் இரும்புத் தொழிலில் உள்ளவர்களுக்கு லாபத்தைத் தருவான். எலும்பு, தசை சம்பந்தமான கோளாறு வரலாம். பிற்பகுதியில் கடன் தொல்லை உண்டு. குடும்பத்தில் குழப்பம் ஏற்படலாம். 4, 5 தேதிகளில் சந்திராஷ்டமம் உண்டு. எண் 6 உடையவர்களுக்கும் இதே பலன்.

கடக ராசி:

(புனர்பூசம் 4 — ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்)

15 — ஆம் தேதி முதல் 18 — க்குள் ஒரு சிலருக்கு எதிர்பாராத வெற்றிகள் திருமணம் கைகூடி வருதல், தனலாபம், என நன்மை ஏற்படும். மாதம் பூராவும் படிப்படியாக நல்ல நிலைமையே ஏற்படும். சுபச் செலவுகள், பிரயாணங்கள், பெரியோர்களின் சந்திப்பு ஆகியவை ஏற்படும். நீண்ட காலத்திட்டங்கள் நிறைவேறும் சூழ்நிலை உருவாகிறது. எனினும் 5, 6, 7 தேதிகள் ஒதுக்கப்பட வேண்டியவை. 2, 7 — எண் காரர்களுக்கும் இதே பலன்தான் ஏற்படும்.

சிம்ம ராசி:

(மகம், பூரம், உத்திரம் 1 — ஆம் பாதம்):

மாதத்தில் முதல் 2 வாரங்கள் நன்மை தரும் சூழ்நிலை ஏற்படுத்தும். பிற்பகுதியில் சூரியனால் நற்கீர்த்தியும் புகழும் உண்டாகும். நடிகர்களுக்குப் பொன்னான நேரம். இசைப் பேரறிஞர்களும், விஞ்ஞானிகளும், ரசாயனத் துறையினரும், லாபம் பெறுவார்கள். மாத இறுதியில் புதனால் சிலருக்குக் கூடுதலான லாபம் கிடைக்கும். கண், தோள் பட்டை, முழங்கால்கள், வலியினால் பாதிக்

கப்படும். அரசியலில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு அமோக வெற்றி உண்டு. சிலரது வீடுகளில் ஜபங்களும், ஹோமங்களும் நடைபெறும் வாய்ப்பு உள்ளது. சந்திர அஷ்டமங்களாகிய 7, 8 தவிர மற்ற நாட்கள் பூராவும் நன்மையைத் தரும். 1 — ஆம் எண்காரர்களுக்கும் இதே பலன்.

கன்னி ராசி:

உத்திரம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம் 1, 2 — ஆம் பாதங்கள், சித்திரை 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்)

புதனால் தொழிலில் சிறு முன்னேற்றம் ஏற்படும். இதுவரை இருந்த மந்தநிலை மாறும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் கன்னி ராசியில் பிறந்த கன்னிகைகளுக்குக் குருவின் அருட்பார்வையால் திருமணம் கைகூடி வரும். எனினும் செவ்வாய், சனி இருவரும் சேர்ந்து பார்ப்பதால் சில விபத்துக்கள் ஏற்படலாம். புத்திரகாரனாகிய குரு சிலருக்குப் புத்திரப்ராப்தியை அருளக் கூடும். அஸ்த நட்சத்திரக்காரர்களுக்கு நன்மையும் தீமையும் சேர்ந்தே நடக்கும். 15 — ஆம் தேதி முதல் மூன்று நாட்களில் சிலருக்குக் கடக சந்திரனால் எதிர்பாராத தனலாபமும் கடற்பிரயாணமும், வயிற்று உபாதையும் ஏற்படக் கூடும். 9, 10, 11 தேதிகள் ஒதுக்கப்பட வேண்டியவை., பிரயாணத்தைத் தடுப்பது நன்று. 6 எண் காரர்களுக்கும் இதே பலன் தான்.

துலா ராசி:

(சித்திரை 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்)

முதலில் இரண்டு வாரங்கள் மகிழ்ச்சியைத் தரும். இதுவரை இருந்த சிக்கல்கள் நீங்கிப்பிரிந்திருந்த தம்பதியர் கூடுவர். தடைப்பட்டிருந்த திருமணமோ, தொழிலோ, வியாபாரமோ கைகூடிவரும். கலை உலகத் தாரகைகளும், சூப்பர் ஸ்டார்களும், மேலும் முன்னேற்றமடைவார்கள். அமைச்சர்கள், ஆராய்ச்சியாளர்கள், வெற்றிமுரசுக் கொட்டுவார்கள். அவர்கள் நினைத்தது நடக்கும். எதிர்பார்த்தது கிடைக்கும். சிலருக்கு வெளிநாட்டுத் தொடர்பு பலன் அளிக்கும். வலது பக்கத்தில் மச்சம் உள்ள பெண்களுக்கு இம்மாதத்தில் சற்று உடல் உபாதைகள் தோன்றும். 20, 21, 22 தேதிகளில் இந்த ராசிப் பெண்களுக்கு எடுத்த காரியத்தில் வெற்றி கிடைக்கும். 11, 12, 13 தேதிகள் ஒதுக்கப்பட வேண்டியவை. 5 — ஆம் எண் காரர்களுக்கும் இதுவே பலன்.

சமையல் கேஸ் மூலம் சமையல் செய்யும் பெண்களின் பாதுகாப்பு கருதி, பெண்கள் அணிந்து கொள்ளக் கூடிய சமையல் ஆடைகளை இந்தியன் ஆயில் கார்ப்பரேஷன் விற்பனை செய்கிறது. சமையல் செய்யும் போது ஏதாவது பொருட்கள் ஆடையின் மீது சிந்தினால் இந்தத் துணி அதை உறிஞ்சிவிடக் கூடியது.

— மதுரை ராஜசேகரன்.



விருச்சிக ராசி:

(விசாகம் 4 — ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை)

மாதம் பூராவும் நன்மை அதிகமாக நடக்கலாம். குறிப்பாக 18, 19 தேதிகள் வெற்றியும் அதிர்ஷ்டமும் தரும் நாட்கள். புது முயற்சியில் ஈடுபடலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சற்று அலைச்சல் உண்டு. வியாபாரிகளும் தொழிலாளிகளும் கூடுதல் நன்மை பெறுவார்கள். எதிர்பாராத பிரயாணத்தால் அலைச்சலும் அதே சமயத்தில் நன்மையும் உண்டு. செவ்வாய் தோஷமுள்ள பெண்களுக்கு இதுவரை தடைப்பட்டு வந்த திருமணம் கைகூடும். அரசியல்வாதிகளும், பத்திரிகைத் துறையினரும், எழுத்தாளர்களும் ஏராளமான வேலைகளைச் செய்ய வேண்டியிருக்கும். சிலர் வரம்பு மீறிப் பேசுவதாலோ, எழுதுவதாலோ வம்பில் மாட்டிக் கொள்வார்கள். 12 — ஆம் தேதி முதல் 15 — ஆம் தேதி வரை அமைதியாக இருப்பது நல்லது. ஏனெனில் அஷ்டமத்துச் சந்திரன் சனியின் பார்வை பெற்றுச் சஞ்சரிக்கிறார். 9 எண் காரர்களுக்கும் இதே பலன்.

தனுசு ராசி:

(மூலம், பூராடம், உத்திராடம், 1 — ஆம் பாதம்)

மாதத்தின் முதல் பகுதியில் நன்மை ஏற்படும். பிற்பகுதியில் வெற்றியை எதிர்பார்ப்பதற்கு இல்லை. வீண் செலவும், வம்புமே தலைதூக்கி நிற்கும். வாக்களித்தவர்கள் உதவ மாட்டார்கள். மாதம் பூராவும் இந்த ராசியில் உள்ள பெண்கள் எந்தத் துறையில் பணிபுரிந்தாலும் டென்ஷனுடன் செய்ய வேண்டியிருக்கும். பதவி மாற்றம், இடமாற்றம், மேலதிகாரிகளின் எச்சரிக்கை எனத் தொல்லைகள் இருக்கும். 23 — ஆம் தேதிக்குப் பிறகு நிலைமை

இப்போது ! புதிய மேம்படுத்தப்பட்ட ஃபெம்

இன்ஸ்டோப்ளீச் செய்யும் மாயம். உங்கள் மேனி சிவந்த நிறமும், சிறந்த எழிலும் பெறும்!





ஃபெம் க்ரீம் ப்ளீச் பாதுகாப்பான, சௌகரியமான க்ரீம் ப்ளீச் ஆகும். ஹைட்ரஜன் பெராக்ஸைடு, அமோனியா மற்றும் ப்ளீச்சிங் பவுடர் போன்ற கடினமான கலவைகளை இனி உபயோகிக்கத் தேவையில்லை. வி.பி.பி. அனுப்ப தொடர்பு கொள்வதற்கான முகவரி: பி.ஓ. பாக்ஸ் 1822, பம்பாய்-400 001. தபால் கட்டணம் உட்பட விலை ரூ. 37/- மட்டுமே.

கறுத்த மேனி, முகத்தில் ரோமம்— இவை உங்களை அழகுடன் விளங்காமல் இருக்கச் செய்கின்றன. இது குறித்து என்ன செய்யலாம் என்னும் கவலையில் உங்களை ஆழ்த்துகின்றன. இதோ இப்பிரச்சனைக்கு ஒரு எளிய விடை. சில நிமிடங்களுக்குள்ளாகவே அதிசயப்படும் வகையில் எழிலும் மென்மையும் பெற ஒரு வழி.

ஃபெம் க்ரீம் ப்ளீச் உங்கள் சருமத்தை சிகப்பாக்கி, மிருதுவாகப் பராமரிக்கிறது.

சற்றே உங்கள் கைகளைப் பார்த்து, சூரிய ஒளியால் பாதிக்கப்படும் பகுதியை, அவ்வாறு பாதிக்கப்படாத பகுதியுடன் ஒப்பிடுங்கள். சூரிய ஒளி பட்ட இடம் கருமையாகவும், சொரசொரப்பாகவும் இருக்கும். இத்தகைய பகுதிகளில் ஃபெம் க்ரீம் ப்ளீச் தடவினால், இரண்டு அல்லது மூன்று பங்கு சிகப்பாக ஆக்குவதுடன், சருமத்திற்கு மென்மையும் அளிக்கிறது.

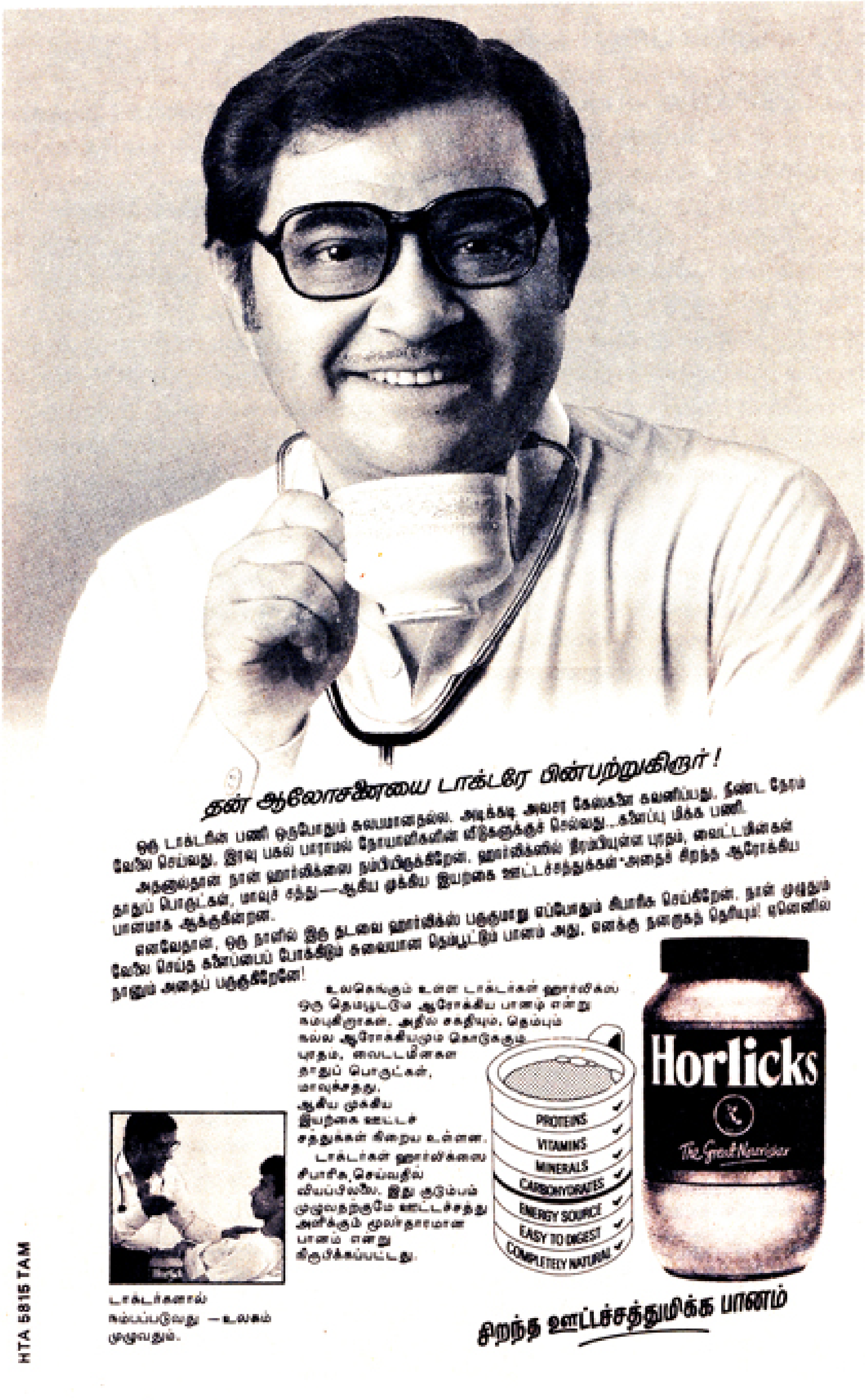
அதே சமயம் ஃபெம் க்ரீம் ப்ளீச் முகத்திலுள்ள தேவையற்ற ரோமத்தை மறைத்து விடுகிறது.

முகத்தில் ரோமம் இருப்பது அருவருப்பானதாகும். தவிர, அது கறுப்பான நிறமானதால் உங்களை கறுப்பாகத் தோன்றச் செய்கிறது. ஃபெம் க்ரீம் ப்ளீச் உங்கள் முகத்திலுள்ள ரோமத்தை சருமத்தின் நிறமாக்குகிறது. அதனால் யாராலும் கண்டுகொள்ள முடியாது.

ஃபெம்

இன்ஸ்டோப்ளீச்

ப்ளீச் செய்யும் வேலை, இனி தொல்லை இல்லை.



தன் ஆலோசனையை டாக்டரே பின்பற்றுகிறார் !
ஒரு டாக்டரின் பணி ஒருபோதும் சுலபமானதல்ல. அடிக்கடி அவசர கேஸ்களை கவனிப்பது. நீண்ட நேரம் வேலை செய்வது. இரவு பகல் பாராமல் நோயாளிகளின் வீடுகளுக்குச் செல்வது...களைப்பு மிக்க பணி.
அதனால்தான் நான் ஹார்லிக்ஸை நம்பியிருக்கிறேன். ஹார்லிக்ஸில் நிரம்பியுள்ள புரதம், வைட்டமின்கள் தாதுப் பொருட்கள், மாவுச் சத்து—ஆகிய முக்கிய இயற்கை ஊட்டச்சத்துக்கள் அதைச் சிறந்த ஆரோக்கிய பானமாக ஆக்குகின்றன.
எனவேதான், ஒரு நாளில் இரு தடவை ஹார்லிக்ஸ் பருகுமாறு எப்போதும் சிபாரிசு செய்கிறேன். நாள் முழுதும் வேலை செய்த களைப்பைப் போக்கிடும் சுவையான தெம்பூட்டும் பானம் அது. எனக்கு நன்றாகத் தெரியும்! ஏனெனில் நானும் அதைப் பருகுகிறேனே!
உலகெங்கும் உள்ள டாக்டர்கள் ஹார்லிக்ஸை ஒரு தெம்பூட்டும் ஆரோக்கிய பானம் என்று நம்புகிறார்கள். அதில் சக்தியும், தெம்பும் நல்ல ஆரோக்கியமும் கொடுக்கும் புரதம், வைட்டமின்கள் தாதுப் பொருட்கள், மாவுச்சத்து, ஆகிய முக்கிய இயற்கை ஊட்டச் சத்துக்கள் நிறைய உள்ளன.
டாக்டர்கள் ஹார்லிக்ஸை சிபாரிசு செய்வதில் வியப்பில்லை. இது குடும்பம் முழுவதற்குமே ஊட்டச்சத்து அளிக்கும் மூலாதாரமான பானம் என்று நிரூபிக்கப்பட்டது.
PROTEINS
VITAMINS
MINERALS
CARBOHYDRATES
ENERGY SOURCE
EASY TO DIGEST
COMPLETELY NATURAL
Horlicks
The Great Nourisher
டாக்டர்களால் நம்பப்படுவது — உலகம் முழுவதும்.
சிறந்த ஊட்டச்சத்துமிக்க பானம்
HTA 5815 TAM

மாறிப் படிப்படியாக உற்சாகத்தைக் கொடுக்கும். 16, 17, 18 தேதிகள் ஏற்றவை அல்ல. 3 — ஆம் எண் காரர்களுக்கும் இதே பலன்.

மகர ராசி:

(உத்திராடம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்)

மாதத்தின் முற்பகுதி வீண் விரயத்தையும் சிக்கலையும் ஏற்படுத்தும். உடல் உபாதைகள், உளைச்சல்கள், கணவன் மனைவியிடையே சிறு பிணக்குகள் எனப் பலவிதத்தில் தொந்தரவுகள் இருக்கும். சிறு விபத்தும் ஏற்படலாம். அரசியல்வாதிகள், கலைஞர்கள், எழுத்தாளர்களும், கவனமுடன் தங்கள் பணிகளைச் செய்ய வேண்டும். குறிப்பாக 20 முதல் 23 வரை மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். சந்திராஷ்டமமும் சந்திர நீச்சமும், அடுத்தடுத்து மனச்சஞ்சலத்தைத் தரும். பொதுவாக இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு எச்சரிக்கையுடன் இருக்கவேண்டியமாதமாக இருக்கும். 8 எண் காரர்களுக்கு நன்மையும் தீமையும் சேர்ந்தே நடக்கும்.

கும்ப ராசி:

(அவிட்டம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்)

மாதத்தில் முதல் இரண்டு வாரத்தில் எல்லாவிதத்திலும் நன்மையே ஏற்படும். இரும்புத் தொழில், வாகனத் தொழில், இரசாயன உப்பு உற்பத்தியாளர்கள், அமிலம், காரம் ஆகியவற்றை விற்பவர்கள், ஆகியவர்கள் கூடுதலான நன்மை பெறுவார்கள். குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி நிலவும். பணியில் உள்ள பெண்களுக்கு எதிர்பார்த்த மாற்றங்கள், பதவி உயர்வுகள், ஊதிய உயர்வுகள், எதிர்பாராத நன்மைகள் ஆகியவை கிடைக்கும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சற்று மந்தமான சூழ்நிலை உருவாகும். 22 முதல் 25 வரை சந்திர அஷ்டமம் ஏற்படும்.. ஆயினும் 26, 28, 30 தேதிகள் மிகவும் அனுகூலமானவை. 8 எண் காரர்களுக்கு இதுவே பொருந்தும்.

மீன ராசி:

(பூரட்டாதி 4 — ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி)

இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு 20, 21, 22 தேதிகள் கஜகேசரி யோகத்தைத் தருகின்ற நாட்களாகும். இந்நாட்களில் எதிலும் வெற்றி, எப்படியும் வெற்றி என எதிர்பார்க்கலாம். வம்பு வழக்குகளும், குடும்பச் சிக்கல்களும் விலகுகின்ற கால கட்டம். தோஷ பரிகாரங்களுக்கு ஏற்ற நாட்கள். கன்னிப் பெண்களுக்குத் திருமணம் கைகூடி வரும். மாதம் பூராவும் நல்லவை அதிகம் கிடைக்கும். அரசியல்வாதிகள், எழுத்துலக மேதைகள் ஏற்றம் பெறுவார்கள். சினிமாக் கலைஞர்கள் சிறப்பினைப் பெறுவார்கள். மருத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்கள் மகத்தான சாதனை புரிவார்கள். வேலை கிடைக்காத பெண்களுக்கு அனுகூலமான நிலை ஏற்படும். எனினும் 25 — ஆம் தேதிக்குப் பிறகு மந்தமான சூழ்நிலை ஏற்படும். 3 எண் காரர்களுக்கும் இதுவே பொருந்தும்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்.

— அயல்நாட்டுச் செய்தி —

சுகப்பிரசவம் ஆகுமா அல்லது பிரசவக் கோளாறுகள் எவையேனும் ஏற்படுமா என்று முன்கூட்டியே கண்டறிவதற்குப் புதிய "புறஒலிச் சோதனை" (Ultrasound test) ஒன்றைக் கலிபோர்னியாவைச் சேர்ந்த மருத்துவர்கள் குழுவினர் உருவாக்கியுள்ளனர்.

கர்ப்பிணிகளுக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிடங்களுக்குள் இச்சோதனையைச் செய்துவிடலாம். கர்ப்பப் பைக்குள் உள்ள 'கருப்பைத் திரவம்' அதிகமாக உள்ளதா அல்லது குறைவாக உள்ளதா என்று இந்தச் சோதனை அளவிடுகிறது.

"இந்தத் திரவம் குறைவாக இருந்தால், பிரசவம் சிக்கலாக இருக்கும் என்று பொருள். எனவே, பிரசவத்தைத் தூண்டி விடுவதற்கான மருத்துவ நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளவோ, அல்லது, சிசேரியன் அறுவை சிகிச்சைக்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்யவோ வேண்டும்" என்கிறார் இந்தப் புதிய உத்தியை உருவாக்கியுள்ள டாக்டர் ஜெப்ரி பெலான்.

"குழந்தையின் தொப்புள் கொடியானது கருப்பைக்குள் இருக்கும் இத்திரவத்தில் நன்கு அமிழ்ந்து ஊறி இருக்க வேண்டும். போதுமான திரவம் இல்லாத காரணத்தால், அவ்வாறு அது அமிழ்ந்து இராவிட்டால், தொப்புள் கொடி முறுக்கிக் கொள்ளும் அபாயமோ, அல்லது தடைப்பட்டுப் போகும் அபாயமோ உள்ளது" என்று அந்த டாக்டர் தெரிவித்தார்.

தற்போது அமெரிக்காவில் சில மருத்துவ மனைகளில் மட்டுமே இந்தப் புதிய சோதனைக்கான வசதிகள் உள்ளன; விரைவில் எல்லா மருத்துவமனைகளிலும் இவ்வசதி ஏற்பட்டு விடுமென எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

— அமெரிக்கத் தகவல் நிலையம்.

இல்லத்தரசிகளே உங்களுக்காக

பொதுவாகவே இல்லத் தரசிகளுக்கு பல பிரச்சனைகள் உண்டு. அவற்றில் பெரும் பிரச்சனையாக இருப்பது சில முக்கியமான சூழ்நிலைகளில் ஆங்கிலத்தில் பேச முடியாத குறையாகும்.

பள்ளியில் குழந்தைகளைச் சேர்க்கும் போதும் சரி, குழந்தைகளுக்கு பாடங்களில் ஏற்படும் சந்தேகங்களை நிவர்த்திக்கும் போதும் சரி, குழந்தைகளைப் பற்றி பள்ளி ஆசிரியைகளிடம் விசாரிக்கும் போதும் சரி, ஆங்கிலம் தெரிந்திருந்தால் தான் நம்மால் சமாளிக்க முடிகிறது.

வங்கிகள், அலுவலகங்கள் தனியார் நிறுவனங்கள் போன்ற இடங்களிலும் ஆங்கிலத்தில் பேச வேண்டியிருக்கிறது. வேலைக்குச் செல்லும் பெண்மணிகள் தங்களது அலுவலக அதிகாரிகளிடம் ஆங்கிலத்தில் பேச வேண்டியுள்ளது.

பொது நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளும் போதும் இன்னும்சில சந்தர்பங்களிலும் ஆங்கிலத்தில் பேசவேண்டிய கட்டாயமான தோர் சூழ்நிலை ஏற்பட்டு விடுகிறது.

மற்றவர்கள் ஆங்கிலத்தில் பேசுவதை ஓரளவு புரிந்து கொண்டாலும் அவர்களிடம் ஆங்கிலத்திலேயே பேச, ஒரு சிலர் தயங்குகிறார்கள். தவறாகப் பேசி விடுவோமோ என்ற தயக்கம் தான் இதற்கு முக்கியமான காரணமாகும்.

ஆங்கிலப் பயிற்சியளிப்பதில் தமிழகத்திலேயே தலைசிறந்த கல்வி நிலையம் என்ற தனிப் புகழ் பெற்ற விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தைப் பற்றி நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கலாம்.

இக்கல்வி நிலையத்தில் ஆங்கிலத்தில் இலக்கணப் பிழையின்றி கடிதங்கள், கட்டுரைகள் எழுத, சரளமாக உரையாட மிகச் சிறந்த முறையில் பயிற்சியளித்து வருகிறார்கள்.

இல்லத் தரசிகளுக் கென தனியாக தினசரி காலை 10.30 முதல் 11.30 வரை நேர்முக வகுப்பும் நடை பெறுகிறது.

இப்பயிற்சி முறை சென்னையில் வசிப்பவர்களுக்கு மட்டுமின்றி தமிழகத்தின் மற்ற பகுதிகளிலும், இந்தியாவின் பிற மாநிலங்களிலும் வசிக்கும் தமிழ் பேசும் பெண்மணிகள் அனைவருக்கும் பயனுள்ளதாக இருக்க வேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன் தபால் முறை பயிற்சியும் நடத்தப்படுகிறது.

வீட்டிலிருந்தபடியே ஓய்வு நேரத்தில் இந்த எளிய பயிற்சியை நீங்களும் மேற்கொண்டு ஆங்கிலத்தில் புலமை பெற கீழ்கண்ட முகவரிக்கு கடிதம் எழுதி உங்களது விருப்பத்தைத் தெரிவியுங்கள். இப்பயிற்சி பற்றிய மற்ற தகவல்களை உடனே உங்களுக்கு அனுப்பி வைப்பார்கள்.

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம் (Regd)
9, மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை-600 017.

மார்பகங்கள் பற்றிய பிரச்னைகள்

* டாக்டர் கமலா செல்வராஜ்.



பெண்கள் அதிக அளவு கூச்சப் படுவது மார்பகங்கள் பற்றிய பல சந்தேகங்களைத் தீர்த்துக் கொள்வதில்தான். "இதைப் போய்க் கேட்பதா?" "எப்படிக் கேட்பது?" "யாரிடம் கேட்பது?" — இப்படிப் பட்ட பல சந்தேகங்களால் தமது குறையைத் தீர்க்க வழி தேடாமலேயே பல பெண்கள் தவிக்கிறார்கள். இவர்கள் தவிப்பைத் தீர்க்க நேசக்கரம் நீட்டுபவர் சென்னை ஜி. ஜி மருத்துவமனையைச் சேர்ந்த டாக்டர் திருமதி கமலா செல்வராஜ் அவர்கள்.

கேள்வி: சில குழந்தை பிறந்ததுமே அதன் மார்பகங்களில் கட்டியிருக்கும். சிறிதளவுப் பாலைத் தேய்த்து வெளியேற்றி விடுகின்றனர். இது சரியா?

பதில்: தாயின் கருவில் குழந்தை இருக்கும்போது சில சமயங்களில் தாயின் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் குழந்தையின் உடலிலும் ஏற்படும். சில ஹார்மோன்களின் செயலால் தாயின் மார்பில் பால் சுரக்க ஆரம்பிக்கும் போது கருவிலுள்ள குழந்தையின் மார்பகத்திலும் சிறிது பால் சுரக்கும். குழந்தை பிறந்த பின் மார்பகங்களைத் தேய்த்து விடுவதோ, பாலை வெளியேற்றுவதோ கூடாது. இதனால் அழற்சி (infection) ஏற்பட்டு அப்பகுதியில் சீழ் பிடிக்கும் வாய்ப்பு கூட ஏற்படும்.

கேள்வி: பெண்கள் வயதுக்கு வரும் சமயம் மார்பகங்கள் சரியான வளர்ச்சி பெற என்ன செய்ய வேண்டும்?

பதில்: பெண்கள் பருவமடையும் போது அதிக சத்துள்ள உணவு வகைகளைச் சேர்ப்பது அவசியம். பால், தயிர், கீரை, பழ வகைகள், முட்டை முதலியவைகளைச் சேர்க்க வேண்டும். பள்ளியில் விளையாடும் நெட் பால், த்ரோ பால், ஓட்ட விளையாட்டுக்கள் இவை போன்ற உடற்பயிற்சி தரும் விளையாட்டுக்களே போதுமானது. தனிப்பட்ட உடற்பயிற்சி ஏதும் தேவையில்லை. குறிப்பாக 'ஈஸ்ட்ரோஜன்' அடங்கிய ஹார்மோன் மருந்துகள் எதுவும் கொடுக்கக் கூடாது. இது எலும்பு வளர்ச்சியை பாதித்து, பெண் குழந்தையின் உயரத்தை கட்டுப்படுத்தும் தன்மை வாய்ந்தது.

கேள்வி: சில பெண்கள் வயதுக்கு வந்த பல வருடங்கள் கழிந்த பிறகும் கூட மார்பகங்கள் வளர்ச்சியே பெறாமல் வேதனைப் படுகிறார்களே, என்ன காரணம்? எவ்வாறு இக்குறையைத் தீர்ப்பது?

பதில்: இதற்கு சற்று விளக்கமாகவே விடை கொடுக்கிறேன். மார்பகங்கள் வளராமல் இருப்பதற்கான காரணங்கள்: 1. குடும்பவாகு என்று சொல்லப்படும் பரம்பரைத் தன்மை! ஒரு பெண்ணின் தாய், பாட்டி அல்லது சகோதரி அப்படி இருந்தால் இப்பெண்ணிற்கும் அதே போல இருக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. இதற்குச் சிகிச்சை கிடையாது. 2. மிக ஒல்லியாக இருப்பவர்களுக்கு அதற்கேற்ற வகையில்தான் மார்பகங்கள் சிறியதாக இருக்கும். இவர்கள் தங்கள் உடலின் மொத்த எடையையும் கூட்டினால் மார்பகங்களும் செழுமை பெறும்.

3. சிலரது சினைப் பைகளில் ஈஸ்ட்ரோஜன், புரோஜெஸ்டிரான் போன்ற ஹார்மோன்கள் மிகக் குறைவாக சுரக்கும். அல்லது சுரக்காமலேயே போகலாம். இவர்கள் ஈஸ்ட்ரோஜன் மாத்திரைகளை உண்டால் மார்பகங்கள் வளர்ச்சி பெறும். இது தற்காலிக சிகிச்சைதான். மாத்திரைகளை நிறுத்தி விட்டால் மீண்டும் மார்பகங்கள் சுருங்கி விடும்.

4. சில பெண்களின் மார்பகங்களில் பால் சுரப்பிகள் குறைந்த அளவில் இருக்கலாம். சுரப்பிகள் இல்லாமலேயே போக

லாம். அல்லது அவை பால் சுரக்கும் தன்மைக்கு அப்பாற்பட்டதாக இருக்கலாம். இக்குறையைப் பெரும்பாலும் நீக்குவது கடினம்.

கேள்வி: உடற்பயிற்சி மூலம் மார்பகங்களை வளமை பெறச் செய்ய இயலுமா?

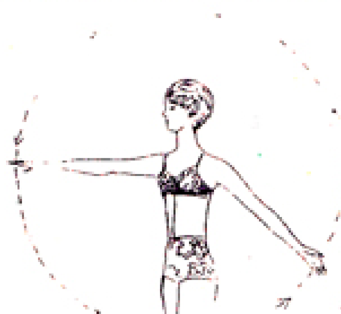
பதில்: முடியும். 1. வலது கையை மடக்கி வலது தோளைத் தொடும்படியும், இடது கையை மடக்கி இடது தோளைத் தொடும்



படியும் வைத்துக் கொண்டு தோள்களை மேலே உயர்த்தி பிறகு நிலைக்குக் கொண்டு வர வேண்டும். இப்படி 10 முதல் 15 நிமிடங்கள் தினமும் செய்யலாம். 2. ஒவ்வொரு கையையும் பந்து வீசச் (**bowling**) சுழற்றுவது போல் முழு வட்டமாகச் சுழற்றவும். வலது கை 5 நிமிடம், இடது கை 5 நிமிடம் என்று மாற்றி மாற்றி சுழற்றவும். (படம் 1, 2) இவ்விரு பயிற்சிகளில் ஏதாவது ஒன்றினைத் தொடர்ந்து செய்தால் பலன் கிடைக்கும்.

கேள்வி: ஒரு பக்க மார்பகம் சிறியதாகவும், மற்றது பெரியதாகவும் இருப்பது ஏன்? என்ன சிகிச்சை?

பதில்: ஒரு குழந்தை தாயின் கருவில் இருக்கும் போதே அதன் அனைத்து உறுப்புக்களும் வளரத் துவங்கி விடும். குழந்தையின் உடலில் சுரக்கும் டெஸ்டோஸ்டிரான் என்னும் ஹார்மோன் அதன் மார்பக வளர்ச்சி பாதிப்புக்குக் காரணமாகிறது. பிறந்த குழந்தையின் மார்பகங்கள் ஆரம்பத்தில் மொட்டுப் போல இருக்கும். ஒரு பக்கம் வேகமாகவும், மறு பக்கம் தாமதமாகவும் வளர ஆரம்பிக்கலாம். அக்குழந்தை பருவமடையும் போது கிட்டத்தட்ட இரு



பக்கமும் சமமாக ஒரே மாதிரி இருக்கும். ஆனால் சில சமயம் சரிசம வளர்ச்சிக் கோளாறினால் ஒரு பக்கம் சிறியதாகவும் மற்றது பெரியதாகவும் இருக்கும். வித்தியாசம் அதிகமில்லாவிட்டால் சிகிச்சை எதுவும் தேவை இல்லை. இதற்கெனவே விசேஷமாகக் கிடைக்கும் 'பேடட் பிரா' வாங்கி அணியலாம். ஒரு பக்கம் மிகப் பெரியதாக, மோசமான தோற்றத்துடன் காணப்பட்டால் பிளாஸ்டிக் ஸர்ஜரிதான் செய்ய வேண்டும்.

கேள்வி: சில பெண்களின் மார்பகங்கள் அவர்களின் வயதுக்கோ, உருவத்திற்கோ பொருத்தமில்லாமல் மிகப் பெரிய அளவில் இருக்கிறதே. இவர்களின் வேதனையைப் போக்க என்ன வழி?

பதில்: இப்பெண்களின் சினைப்பைகள், மற்றும் மூளையில் உள்ள பிட்யூட்டரி சுரப்பி இவைகளில் சுரக்கும் ஹார்மோன்களின் தூண்டுதலுக்கு இவர்களின் உடல் உறுப்புகள் தீவிரமாகச் செயல்படுவதே இதற்குக் காரணம். இவர்களுக்கு இளம் வயதிலேயே மிகப் பெரிய அளவு மார்பகங்கள் வளர்ந்து விடும். பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி மூலமாகச் சரியான அளவைப் பெறலாம். இப்படி பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி செய்வதால் பிற்காலத்தில் தாய்ப்பால் கொடுப்பதில் பிரச்னை எதுவும் ஏற்படாது.

கேள்வி: மார்பகங்கள் சரியான வடிவில் இல்லை என்பதால் கவலைப்படும் பெண்களுக்கு பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி மூலம் சிகிச்சை அளிக்க முடியுமா? சென்னையில் பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி செய்ய என்ன செலவாகும்? எங்கு செய்து கொள்ளலாம்?

பதில்: பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி மூலம் மார்பகங்களின் வடிவம் தொடர்பான பல பிரச்னைகளுக்கு முடிவு காணலாம். ஸிலிகான் ஜெல்லி எனப்படும் ஒரு பொருளை மார்பகத்திற்குள் அறுவை சிகிச்சை மூலம் வைத்துத் தைப்பதால் வடிவம் சரியாக அமையும். இந்த ஸிலிகான் ஜெல்லி எனப்படும் பொருளை சென்னையில் **SISCO** போன்ற கம்பெனிகளில் ஆர்டர் கொடுத்தால் வெளிநாட்டிலிருந்து தருவிப்பார்கள். முதல் தரம் ரூ. 5,000 ஆகும். இது பல வருடங்கள் உழைக்கும். இரண்டாம் தரம் ரூ. 3,000 ஆகும். இதைத் தவிர பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி செய்ய சுமார் ரூ. 3,000 முதல் ரூ. 5,000 வரை ஆகலாம். சென்னையில் டாக்டர் மாதங்கி ராமகிருஷ்ணா, டாக்டர் கமலாகர் ராவ் போன்ற பல மருத்துவர்கள் இத்தகைய அறுவை சிகிச்சை செய்கிறார்கள். இப்படி ஸிலிகான் ஜெல்லி வைத்துக் கொள்வதால் உடல் நலம் பெரும்பாலும் பாதிக்கப்படுவதில்லை.

கேள்வி: சில பெண்களின் மார்பகக் காம்புகளைச் சுற்றி முடி இருப்பது எதனால்? எவ்வாறு நீக்குவது?

பதில்: குறைவான அளவு இருந்தால் அது இயற்கை. இத்தகைய முடிகளை ரேஸர் உதவியாலோ, ஹேர் ரிமூவர் கிரீம் உதவியாலோ நீக்கி விடலாம். ஆனால் அதிக அளவிலும் மற்றும் தாடை, கன்னம், மேல் உதடு ஆகிய பகுதிகளிலும் முடிகள் இருந்தால் அது ஹார்மோன்களால் ஏற்படுவது. குறிப்பாக டெஸ்டோஸ்டிரான் என்னும் ஹார்மோனே காரணம். இதற்கு சிகிச்சை தேவை.

கேள்வி: பால் கொடுப்பதால் மார்பகங்கள் தளர்ந்து விடும், வடிவம் இழந்து விடும் என்பது சரியா?

பதில்: இது முற்றிலும் தவறான கருத்து. பால் கொடுப்பது தாய், குழந்தை இருவரது உடல்நலத்திற்கும் நல்லது. மேலும் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்பு குறைவு. தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்கள் பால் கொடுக்க வசதியாக இருக்கும் என்பதால் உள்ளாடை (பிரா) அணிவதில்லை. இது தவறு. பால் சுரக்கும் நிலையிலுள்ள மார்பகங்களின் சரியான அளவிற்கு பருத்தியால் செய்த பிரா அணிய வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் மார்பகங்கள் வடிவம் இழக்காமல் இருக்கும். அதே போல ஆறாவது மாதம் குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதை நிறுத்தி விட்டால் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலை மறக்கச் செய்வது எளிது. மார்பகங்கள் பால் வற்றி பழைய நிலையை அடையும் போது மீண்டும் சரியான அளவுள்ள பிரா வாங்கி அணிய வேண்டும்.

கேள்வி: பால் கட்டிக் கொண்டால் மல்லிகைப்பூ வைத்துக் கட்டுவது சரியா? சரியான மருத்துவ முறைப்படி எவ்வாறு பால் கட்டுவதைத் தடுக்கலாம்?

பதில்: மல்லிகைப்பூ, முட்டைக்கோசு இலை இவை நீரை உறிஞ்சும் தன்மை உடையவை. எனவே இவற்றைப் பயன்படுத்தி மார்பகத்தை வற்றச் செய்கிறார்கள். பால் கட்டுவதை இரண்டு வகைப்படுத்தலாம்.

1. அதிக அளவு பால் சுரத்தல். இதனால் குழந்தை பால் அருந்தி முடித்த பின்னும் அதிகமாகப் பால் இருக்கும். இது அடுத்த முறை குழந்தை பால் குடிப்பதற்குள் கட்டிக் கொண்டு விடும். இதைத் தடுக்க, குழந்தை பால் குடித்ததும் மீதிப் பாலைப் பிழிந்து நீக்கிவிட வேண்டும். இதனால் அடுத்த வேளைக்குப் பால் இருக்காதோ என அஞ்ச வேண்டாம். புதிதாகப் பால் ஊறிவிடும்.

2. தாய்ப்பால் கொடுப்பதை நிறுத்தும் போது பால் கட்டிக் கொள்ளும். இதனால் மார்பகங்கள் வலிக்கும். அப்போது வலியை நீக்க சுடுதண்ணீர் ஒத்தடம் கொடுக்காதீர்கள். இதனால் பால் சுரப்பிகள் விரிவடைந்து இன்னும் அதிகமாகப் பால் கட்டிக் கொண்டு விடும். பாலைப் பிழிந்து விட்டு, இறுக்கமான உள்ளாடை (பிரா) அணிய வேண்டும். பால் சுரப்பது நிற்பதற்கான ஊசியை மருத்துவரிடம் சென்று போட்டுக் கொண்டால் பால் சுரப்பது நின்று விடும். இவ்வாறு ஊசி போட்டுக் கொண்டால் அடுத்த குழந்தைக்குப் பால் சுரக்காதோ என்ற அச்சம் தேவையில்லை.

கேள்வி: சில பெண்களின் மார்பகக் காம்புகள் உள்நோக்கி அமிழ்ந்திருக்கிறதே. இதற்கு என்ன காரணம்? இப் பெண்கள் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுப்பதை எவ்வாறு எளிதாக்கலாம்?

பதில்: பிறவியிலேயே சில பெண்களின் காம்புகள் உள்நோக்கி இருக்கும். மார்பகங்களின் உள்ளே இருக்கும் தசை நார்கள் மார்புக் காம்புகளை வலுவுடன் உள்நோக்கி இழுப்பதே இதற்குக் காரணம். இப் பெண்களுக்கு இளம் வயதில் எத்தகைய சிகிச்சையும் தேவையில்லை. ஆனால் பிற்காலத்தில் கருவுறும் போது மருத்துவரிடம் இதைப் பற்றி கூற வேண்டும். குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்பே தினமும் சில நிமிடங்கள் மார்புக் காம்புகளை வெளியே நீவி விட வேண்டும். இதே போல் குழந்தை பிறந்த பின் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் முன் காம்புகளை சிறிது நேரம் விரல்களால் இழுத்துவிட்ட பின் குழந்தையைப் பால் குடிக்க வைக்கலாம். அப்படியும் சிரமம் ஏற்பட்டால் கடைகளில் கிடைக்கும் நிப்பிள் ஷீல்ட் என்ற கருவியை வாங்கிப் பொருத்திக் கொண்டு குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்க வேண்டும்.

கேள்வி: மார்புக் காம்புகள் உள்நோக்கி இருந்தால் அது புற்று நோய்க்கு அறிகுறியா?

பதில்: ஒரு பெண்ணின் மார்புக் காம்புகள் திடீரென உள்நோக்கி அமுங்கத் துவங்கினால் அது புற்று நோய்க்கு அறிகுறி. உடனடியாக மருத்துவரிடம் சென்று சோதனை மேற்கொள்ள வேண்டும். ஆனால் பிறவியிலிருந்தே இவ்வாறு உள்நோக்கியுள்ள மார்புக் காம்புகள் உள்ள பெண்கள் கவலைப் பட வேண்டாம். இதற்கும் புற்று நோய்க்கும் சம்பந்தமில்லை.

கேள்வி: மார்பகப் புற்றுநோய் என்ன

தோசை மாவு அரைத்த இரண்டு மணி நேரத்தில் சுட்டுச் சாப்பிட வேண்டுமா? அதைச் சரியாகப் புளிக்க வைக்க, மிளகாய்க் காம்புகளைப் போட்டு வைத்தால், பிரமாதமாகத் தோசை வார்க்க வரும்.

— கே. லலிதா.

காரணங்களினால் வருகிறது?

பதில்: இதற்கு நான் சற்று விரிவாக பதில் சொல்கிறேன். 1. வாழும் நில இயல் (Geographical): சில பகுதிகளில் அதன் இயற்கைத் தன்மை காரணமாகவே அங்கு வாழ்பவர்களுக்கு மார்பகப் புற்று நோய் வருவதில்லை. உதாரணமாக இங்கிலாந்து, வேல்ஸ், போன்ற நாடுகளில் புற்றுநோய் அதிகம். கிழக்கு நாடுகளில் மிக அபூர்வம்.

2. பரம்பரை இயல்பு (Genetic): ஒரு பெண்ணின் தாய், பாட்டி, சகோதரி போன்றவர்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் வந்திருந்தால் அப்பெண்ணிற்கு வர வாய்ப்பு அதிகம். எனவே முன்னெச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும்.

3. சுரப்பிகளின் தன்மை (Endocrine): குழந்தை பிறந்த பின் உடலில் சுரக்கும் சில வித சுரப்பு நீர்கள் அப்பெண்ணிற்குப் பாதுகாப்பு அளிக்கிறது. குழந்தை பெற்ற பெண்ணை விட குழந்தை பெறாத பெண்ணிற்கு மார்பகப் புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்பு அதிகம். அதே போல் தாமதமாக பருவம் அடைந்து ஆனால் விரைவிலேயே மாதவிலக்கு நின்றுவிட்ட பெண்ணிற்கும் மார்பகப் புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்பு அதிகம். தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் ஒரு பெண்ணிற்கு மார்பகப் புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்பு குறைகிறது.

4. வயது: இளம் வயதுப் பெண்களை விட 40 முதல் 50 வயது வரையிலான பெண்களுக்கு இத்தகைய புற்றுநோய் வர வாய்ப்பு அதிகம்.

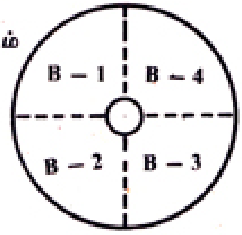
கேள்வி: சாதாரணக் கட்டியையும், புற்றுநோயையும் எவ்வாறு வேறுபடுத்திக் காண்பது?

பதில்: இதை அட்டவணைப்படுத்திக் காட்டுவதே சிறந்தது என்று எண்ணுகிறேன். (பார்க்க: அட்டவணை).

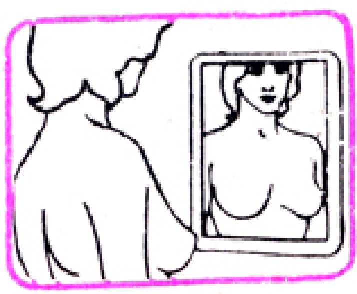
சாதாரணக் கட்டி:	மார்பகப் புற்றுநோய்க் கட்டி:
1. சிறிய வயதிலேயே வரும்.	45 முதல் 50 வயதிற்குள்.
2. குழந்தை பெற்றவர்களுக்கும் வரும்.	குழந்தை பெறாதவர்களுக்கும், திருமணமாகாதவர்களுக்கும் வரும்.
3. வலி இருக்கும்.	வலி அவ்வளவாக இருக்காது.
4. மெதுவாக வளரும்.	வேகமாக வளரும்.
5. கட்டி, தோலில் ஒட்டாமல் கோலி குண்டு போல் உள்ளே எளிதாக நகரும்.	தோல் மற்றும் உள் பகுதிகளுடன் ஒட்டிக் கொண்டு இருக்கும். மார்பகக் காம்புகளை உள்நோக்கி இழுக்கும்.
6. மேல் தோல் சாதாரணமாக இருக்கும்.	மேல் தோல் ஆரஞ்சுப் பழத் தோல் போலக் கடினமாகவும், பொட்டுப் பொட்டாகச் சொரசொரப்புடனும் இருக்கும்.
7. அக்குளில் உள்ள லிம்ப் க்ளாண்ட் பாதிக்கப்படாது.	லிம்ப் க்ளாண்டுகள் வீங்கி இருக்கும்.
8. உடம்பில் வேறு எந்த இடத்திலும் பாதிப்பு ஏற்படாது.	செகண்டரிஸ் என்ற வகையில் புற்றுநோய் இரத்தத்தின் மூலம் பிற பகுதிகளுக்கும் பரவும்.

கேள்வி: மார்பகத்தில் புற்றுநோய்க் கட்டி உள்ளது என்பதை எவ்வாறு கண்டு பிடிப்பது?

மார்பகம்



பதில்: ஒரு பெண் குளிக்கும் பொழுது தன் மார்பகங்களை கவனமாகப் பார்க்க வேண்டும். தோலின் வெளிப்புறத்தில் சிவந்த வீக்கமோ, தோலின் நிறம், தன்மை



படம் — A

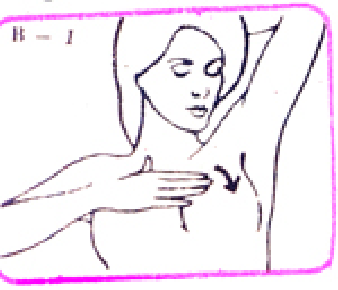
இவற்றில் மாற்றமோ, மார்புக்காம்பில் மாற்றமோ உள்ளதா என்பதை கவனிக்க வேண்டும். கண்ணாடி முன்னால் நின்று ஆடையை விலக்கி (படம் A) யில் காட்டியுள்ளபடி ஆராய வேண்டும். மார்பகத்தை நான்கு பகுதிகளாகப் பிரிக்க வேண்டும்.

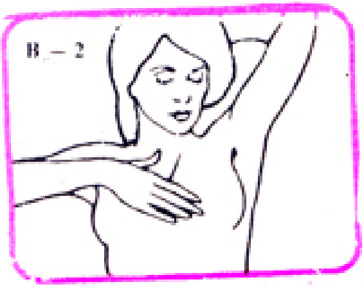
1, 2 என்ற பகுதியை ஆராயும் போது இடது கையை மேலே உயர்த்தி வலது கையின் நான்கு விரல்களையும் சேர்த்து வைத்துக் கொண்டு சிறு சிறு பகுதியாகக் கையைச் சுற்றிச் சுற்றி அழுக்கிப் பார்க்க வேண்டும். கட்டி எப்பகுதியில் இருக்கிறது என்பதை அறிய இது உதவும். அதே போல் 3, 4, பகுதிகளை ஆராயும் போது இடது கை கீழே தொங்க வேண்டும். முடிவாக அக்குள் பகுதியில் கைவிரல்களைப் பட்டையாக வைத்து அங்கு வீக்கம் உள்ளதா என்று ஆராய வேண்டும். (படம் B–1,2,3,4),

பாதிக்கப்படுமோ என்று கலங்குவாள். இவளின் இந்த மும்முனைப் போராட்டத்தில் துணை நின்று அவளுக்கு ஆறுதலும், தைரியமும் சொல்ல வேண்டியது கணவனின் கடமை. மார்பகங்களில் ஒன்றை இழந்தால் கூட மனைவியின் பூரணமான அன்பு இருக்கிறது என்று கணவன் திருப்தியடைய வேண்டும். வெளியே செல்லும் சமயங்களில் அப்பெண் செயற்கை மார்பகத்தை அணிந்து கொண்டு செல்லலாம்.

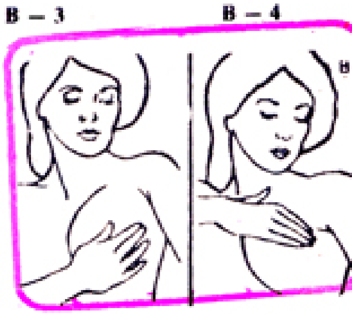
கேள்வி: மார்பகத்தை நீக்காமல் கட்டியை மட்டும் நீக்கும் மருத்துவ முறை உள்ளதா?

பதில்: இருக்கிறது. லம்பெக்டமி என்னும் முறையில் 4.5 செ.மீ. குறுக்களவிற்குக் குறைவான கட்டியை நீக்குகிறோம். மார்





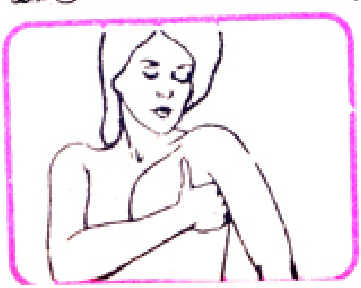
B – 3 B – 4



(படம் C) இச்சோதனை மிக அவசியமானது. ஆரம்ப நிலையிலேயே புற்றுநோய் கண்டு பிடிக்கப்பட்டு சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டால் 85% முதல் 95% வரை குணமாகும் வாய்ப்பு உண்டு.

கேள்வி: மார்பகப் புற்று நோய் வந்தால் மார்பகத்தை நீக்கி விடுகிறார்களே, இதனால் அப்பெண்ணின் உடல் நிலை, மனநிலை, கணவனுடனான செக்ஸ் உறவு எவ்வாறு பாதிக்கப்படுகிறது?

பதில்: மார்பகத்தை இழந்த பெண் நிச்சயம் மனநிலை, உடல் நிலை இவற்றால் பாதிக்கப்படுகிறாள். மார்பகத்தை நீக்கிய பின் இரேடியேஷன், கீமோதெரபி போன்ற சிகிச்சைகளால் உடல் மிகவும் பலவீனமாக இருக்கும். முடி கூட சில சமயம் உதிர்ந்து விடும். இதைத் தவிர தன் பெண்மையின் அழகையே இழந்து விட்டதாக வருந்துவாள். இதனால் கணவன் மனைவி உறவு



படம் — C

பகத்தைக் கீறி கட்டியை மட்டும் நீக்கி விடுகிறோம். தவிர அக்குள் பகுதியில் உள்ள லிம்போடிக் க்ளாண்ட் பகுதியில் சிலவற்றை எடுத்து அங்கு புற்று நோய் பரவியுள்ளதா என்று பார்த்து அதற்கான சிகிச்சையும் அளிக்க வேண்டும். இம்முறையில் கட்டி நீக்கப்பட்ட பெண்கள் அவ்வப்போது முறையாக மருத்துவ மனைக்குச் சென்று புற்றுநோய் பரவாமல் இருக்கிறதா என்று சோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

கேள்வி: மாதவிலக்கு சமயம் சில பெண்கள் மார்பகங்கள் கனத்துக் கொண்டு மிகவும் வலிப்பதாகக் கூறுகிறார்களே, அது எதனால்? வலி குறைய வழியுண்டா?

பதில்: மாதம் ஒரு முறை பெண்களுக்குக் கருமுட்டை வெளிவரும் நாள் புரோஜெஸ்ட்ரான் என்ற ஹார்மோன் சுரக்கிறது. அந்த ஹார்மோனின் சக்தியால் தான் மார்பகங்கள் கனத்து வலிக்கிறது. அதே போல் மாதவிலக்கு வருவதற்கு முன்பும் மார்பகங்கள் கனத்து வலிக்கும். மாதவிலக்கு ஆரம்பித்ததும் வலியும் குறைந்து விடும். பொதுவாக இதற்கு மருத்துவ சிகிச்சை தேவையில்லை. வலி மிக அதிகமாக இருப்பின் மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் மருந்து உண்ணலாம்.

பேட்டி: லக்ஷ்மி சங்கர்.

ஃபைப்ரோஃபிளெக்ஸ்

குவில்ட்

மெத்தைகள், தலையணைகள் மற்றும் குஷன்களின்

சுகத்தை அனுபவியுங்கள்

ஃபைப்ரோஃபிளெக்ஸ்
ஓய்வு
நேரமெல்லாம்
சுகமயமாக்கிட
உங்களுக்கோர்
உறுதுணை
வாழ்நாள்
முழுதும்!



Manufacturers:
BHARAT MOTORS
SALES & ADMINISTRATIVE OFFICE
151, Mount Road, Madras-600 002
Phone: 861923/863250/865512
Tlx: 41-6136 BM IN

FACTORY:
Industrial Estate,
Pettai,
Tirunelveli-627 010
Tel: 23622
Tlx: 0433 225 BM IN

DEALERS IN TAMILNADU

MADRAS CITY: ANNA NAGAR: Ruskos, Ph: 613042 • **ANNA NAGAR EAST:** M.A. Varghese & Sons. Ph: 612984 • **BROADWAY:** Ramji Steel Furniture. Ph: 21986 • **CHETPUT:** Nathan Furniture House. Ph: 663962 • **CHROMEPET:** Alankar. Ph: 403972 • **EGMORE:** New Foam Palace. Ph: 566288 • **ROYAPETTAH:** Jaya Bharatham Furniture. Ph: 861384 • A.K.K. Traders, Ph: 843745 • Arasan Engg. Enterprises. Ph: 862020 • TANSI Sales Centre Ph: 862161 • **TAMBARAM:** Alankar. Ph: 403762 • **THOUSAND LIGHTS:** TANSI Sales Centre Ph: 860816

COIMBATORE: TANSI Sales Centre. Ph: 30755 • **CUDDALORE:** Mahalakshmi Traders, 22-A, Car St. • **CUMBUM:** Jeya Coirs. Ph: 466 • **ERODE:** Rani Furnitures. Ph: 78684 • **KARAIKUDI:** Saravana Associates, 116, Kallukatti West • **KUMBAKONAM:** Mathivanan & Co., Ph: 21311 • Lakshmi Furnitures, Ph: 20591 • TANSI Sales Centre Ph: 21605 • **MADURAI:** Joy Enterprises. Ph: 25558 • AR. AS. & PV. PV. Ph: 25231 • Raja Furniture, 12, West Avanimoola St., TANSI Sales Centre Ph: 43832 • **MANNARGUDI:** Royal Furniture Mart, 19, Municipal Bldg. VOC Road. • **MYLADUTHURAI:** K.V.S. & CO. Ph: 2785 • Maruti Rexine Centre, 112-A, First Floor, No. 2, Road. (Near Sundaram Theatre) • **NAGAPATTINAM:** Kaleeswari Enterprises. Ph: 744 • **NAGERCOIL:** Santhosh Agencies. Ph: 3216 • **NAMAKKAL:** Nirmal Enterprises. Ph: 2932 PP • **OOTY:** Meena Enterprises, 10, Municipal Buildings, MS Lane, Upper Bazaar Road. • **PARAMAKUDI:** M.S.K. Traders, 5/209-B, Shoukathali St. • **POLLACHI:** Sri Sakthi Agencies, Ph: 5096 • **SALEM:** Gupta Furnitures, Ph: 62065 • **SATHYAMANGALAM:** P.N.N. Enterprises, 388-D, Bazaar Main Road. • **THANJAVUR:** Vinoth Agencies, 1647, South Main St. • Sri Devi Agencies 1514, South Rampart, Opp: Thiruvalluvar Theatre • **TIRUNELVELI:** AR. AS. & PV. PV. Ph: 24541-3 • TANSI Sales Centre Ph: 23880 • **TIRUVANNAMALAI:** Jai & Co., Ph: 2988 • **TRICHY:** Jyothi Furnitures. • Ph: 26523 • **TUTICORIN:** Sathya Agencies, Ph: 20161 • **VELLORE:** Sabari Agencies, Shop: 2, Kartik Building, Near Sathuvachari Bus Stop. • **VILLUPURAM:** Siva Steel House, 172, Nehruji Road. • **VIRUDUNAGAR:** Raja Furniture, Ph: 4873 • Jebam Enterprises, Ramamoorthy Road.

PONDICHERRY: Home Decors. Ph: 4616 • Sundaram & Co., Ph: 4310 • Vinod Steel Agencies. Ph: 3168.

adsindia

ஜீவநதிகள்

14

சியாமளாராவ்

பரசுராமன் ஆனந்தியின் அம்மாவைப் பார்க்க வீட்டினுள் நுழைந்தார். சுலோசனாதான் வரவேற்றாள். ஆனந்தியின் அம்மா, களையிழந்த முகத்துடன், அழுத கண்களும், சிந்திய மூக்குமாய் இருந்தாள்.

சுலோசனா கொண்டு வந்து போட்ட நாற்காலியில் அமர்ந்த பரசுராமன் எப்படி ஆரம்பிப்பது என யோசித்து, 'மூஸ் தீபில்லாம' பட்டுனு சொல்லிடறதுதான் நல்லது'' என்ற எண்ணம் தோன்ற அப்படியே கூறினார்.

"அம்மா! ஆனந்திக்கு இருபத்திரண்டாம் தேதி கல்யாண முகூர்த்தம் வச்சிருக்கு. லாயர் சாரி சாரோட வளர்ப்பு மகன் வரதனுக்குத்தான் கொடுக்கிறா. கல்யாணம் எங்க மன்னி வீட்லதான். பக்கத்து வீடுதான். நீங்களும், ஆனந்தியோட அப்பாவுமா வந்து தாரை வாத்துத் தந்தா, உங்களுக்கும் ஸ்ரேயஸ். ஆனந்திக்கும் ஸந்தோஷமாயிருக்கும். நீங்க ஒரு பைசா செலவழிக்க வேண்டாம். மணையில உக்காந்து, சபையில நிறக்க ஆனந்தியை கன்னிகாதானம் செஞ்சு கொடுங்கன்னுதான் கேட்க வந்தேன்.

அப்போதுதான் பின்பக்கத்திலிருந்து வந்த ஆனந்தியின் அப்பா, விஷயமறிந்து கன்னா, பின்னாவெனக் கத்த ஆரம்பித்தார்.

"யாரது ஆனந்தி? எனக்கு சுலோச்சு, பிரேமா ரெண்டே பொண்ணுதான். ஒரு பொண்ணு செத்து போயிட்டான்னு நாங்க இருக்கறத்தே ஏங்காணும் மறுபடியும் குத்திக் கிளறி வேடிக்கைப் பார்க்க வரீர்? இங்கிருந்து இடத்தை முதலிலே காலி பண்ணுங்க. வந்துட்டார் பெரீ....சா கல்யாண சமாசாரம் சொல்லிண்டு!"

உறுமியபடியே, பரசுராமனை விழித்துப் பார்த்து முறைத்தார்.

அதற்குள் ஆனந்தியின் அம்மா, ஆவேசமாய் எழுந்தாள்.

பரசுராமன் ஒரு நிமிடம் அவள் எழுந்த வேகத்தைப் பார்த்து ஆடித்தான் போய் விட்டார். உள்ளார்ந்த பயத்தின் வெளிப்பாடாக உடலிலுள்ள ரோமங்கள் குத்திட்டு நின்றன. திகைத்தபடியே பார்த்தார். கணவனைப் பார்த்துத்தான் முதலில் பேசினாள் அவள்.

"இதோ பாருங்க. இனிமே வாயைத் தொறக்காதீங்க. உங்களுக்கு வேண்டியது பணம்தான். அதுக்காகக் கட்டிய பொண்டாட்டியையும், பெத்த கொழந்தைகளையுமே விலை பேசத் தயங்கலே. உங்களால நானும் அழிஞ்சேன். எங் கொழந்தைகளையும் அழிய வச்சேன். ஆனா அவ தப்பிச்சுண்டு, நல்ல எடத்துலே சேர்ந்துட்டா. என்ன பாவம் செஞ்சாளோ போன ஜன்மத்துல, இந்தப் பாழாய் போன என் வயத்துலே பொறந்துட்டா...."

படீர், படீர் என வயிற்றில் அவள் அடித்துக் கொள்ள, சுலோசனாவும், பிரேமாவும் வந்து அழுதபடியே தடுத்தனர்.

''வேணது அடிச்சு நொறுக்கியாச்சு. ஆனா அவ மனசு உறுதியாயிருந்தது. அந்த மாதிரி எனக்கு இருக்கத் தெரியில்லையே,... அவ புண்ணியம் கொஞ்சமாலும் செஞ்சிருக்கிறதாலதான் உங்க மன்னி வீட்ல அடைக்கலம் தேடிண்டா. நல்ல வாழ்க்கையும் கிடைக்கப் போறது. ஆனா மாமா! நாங்க தாரை வாத்துத் தர வரலே மாமா. ஏன்னா, எங்க உடம்பெல்லாம் பாவ காரியம் செஞ்சு அழுகி, சாக்கடையாயிருக்கு. கல்யாணம்கற அந்த புனிதமான காரியத்தை செய்ய எங்களுக்கு யோக்கியதை இல்லே மாமா. அதனாலே நீங்களே யாராவது செய்யுங்க. அவ எங்கியாவது நல்லாயிருக்கட்டும். எங்க காத்தே அவ மேலே பட வேண்டாம். இன்னொண்ணும் சொல்லிடறேன் மாமா. நாளைக்கு இந்த மனுஷன், அவ நல்லா வாழறதைப் பாத்து, பணத்துக்கு வாயை இளிச்சுண்டு வந்து நின்னாலும் நிப்பார். கதவை ஓங்கி அடிச்சு சாத்தி வெளியே போகச் சொல்லச் சொல்லுங்க. ஏன்னாக்க...''



"என்னமா! பத்தினி மாதிரி வாய் கிழியறது... வச்சேன்னு சரி, நார் நாரா விடுவே...."

"ஆமாம், நீங்க சொன்னாலும், சொல்லாட்டாலும் பத்தினிதான். பதிவிரதைதான். ஆம்படையானை கூடையில சொமந்துண்டு, அவன் சொல்ற தாசி வீட்டுக்குக் கூட்டிண்டு போன பொண்டாட்டி பதிவிரதைன்னா, நானும்தான். புரியலையா.... கட்டிண்டவனோட இஷ்டப் பிரகாரம், அவன் சொன்ன கார்ல ஏறிண்டு, அவன் சொன்ன ஆளோட கதவை அடைச்சுண்டு, எப்போ வெளியில வறேனோ, அப்பவே நான் நார் நாராயிட்டேன். கணவன் சொல்றதைக் கேக்கணும், கிணத்துல குதின்னா குதிக்கணும்னெல்லாம் சொல்லத் தெரிஞ்சவாளுக்கு, இப்படி ஒரு கணவன் சொல்லுவான், அதுக்கு என்ன பண்ணணும்னு சொல்லத் தெரியாமப் போச்சே. என் வயிறு எப்படி எரியறதான்னு தெரியுமா? அந்தக் கொழந்தைய எப்படியெல்லாம் அடிச்சு நொறுக்கியிருக்கேன். உடம்பெல்லாம் எப்படி ரணமாக்கியிருக்கேன். அந்தப் பாவம் சும்மா விடுமா? அவனுக்கு இந்த மன உறுதி எனக்கில்லாம போச்சே...."

"மாமா! இந்த வீட்ல ஒரு தம்ளர் தண்ணி கூட நீங்க குடிக்க லாயக்கில்லே. மன்னிச்சுக்கோங்க. இருங்கோ, வறேன்."

குடுகுடுவென்று உள்ளே போனாள். சின்னஞ் சிறிய குங்குமச் சிமிழ் மேலெல்லாம் தூசியும், தும்புமாக இருக்க, அதைக் கொண்டு வந்தாள். நெகிழ்வுடன் கூறினாள்.

"மாமா! இது எங்கம்மா எனக்குக் கல்யாணமாறச்சே தந்த ஒரே வெள்ளி சாமான். அப்போ நான் ஒழுங்கானவளாதான் இருந்தேன் மாமா. இப்போ இது எப்படி தூசியும், தும்புமா கறுப்பா, அழுக்கா இருக்கோ அப்படி நானும் அழுக்காயிட்டேன். ஆனா, இந்த அழுக்கை நல்லா தேச்சு அலம்பி, உங்க வீட்ல குங்குமம் ரொப்பி குடுங்கோ. பளிச்சுனு ஆயிடும். என்னோட அழுக்கு, இந்த ஜன்மத்துல தேச்சா போகாது மாமா. எங்கம்மா, ஏழையானாலும், தீர்க்க சுமங்கலியா, இருக்கறதை வச்சுண்டு சமத்தா, சிரிச்சுண்டு, சந்தோஷமா குடுத்தனம் பண்ணினவ. அவ குடுத்த, இந்த சிமிழ் இங்கே இருக்கறது கூட பாவம் மாமா. அதனால அதை ஆனந்திக்குக் கொடுத்துடுங்க. அவதான் எங்கம்மாவோட சரியான வாரிசு. அதனால அவகிட்டேதான் இது இருக்கணும். குடுத்துடுங்க. எங் கொழந்தைக்கு நல்ல வாழ்க்கை அமையறதுக்கு, உதவி செய்யற உங்களுக்கெல்லாம்.... உங்களுக்கெல்லாம்...... என்ன சொல்றதுன்னே தெரியலே மாமா....."

தொண்டையடைக்கக் கூறியவள், பரசுராமன் எதிர்பாராமல், தடாரென்று அவர் கால்களில் விழுந்து குமுறிக் குமுறி அழுதாள்.

பதறி விட்டார் பரசுராமன். ஒன்றும் புரியாமல் சடாரென்று எழுந்து நின்று கொண்டார்.

"அம்மா, அம்மா! எழுந்திருங்க. எல்லாம் சரியாகும். ஆனந்திக்கு இந்தச் சிமிழைத் தரேன். தைர்யமாயிருங்கோம்மா. எழுந்திருங்க. பகவான்கிட்டே பிரார்த்தனை பண்ணுங்கோம்மா....."

எழுந்து முகத்தைத் துடைத்தபடியே உயிரில்லாமல் சிரித்தாள். கலோசனும், பிரேமாவும் உறைந்திருந்தார்கள்.

பரசுராமன் விடைபெற்றுக் கொண்டு வீட்டினுள் வந்தார். அவர் மனமும் ரொம்பவுமே கலங்கிப் போயிருந்தது.

குடும்பத்தின் ஆணிவேரான தலைவன் என்பவன் சரியாக இல்லாவிட்டால், அந்தக் குடும்பம் பாய்மரம் இல்லா கப்பல் போல் எப்படி தவிக்கிறது, தள்ளாடுகிறது. கடைசியில் போராட முடியாமல் கவிழ்ந்தே போய் விடுகிறது.

பாவம்! ஆனந்தியின் அம்மா....... மனம் கழிவிரக்கத்தால் பொங்க, பேசாமல் உட்கார்ந்தார்.

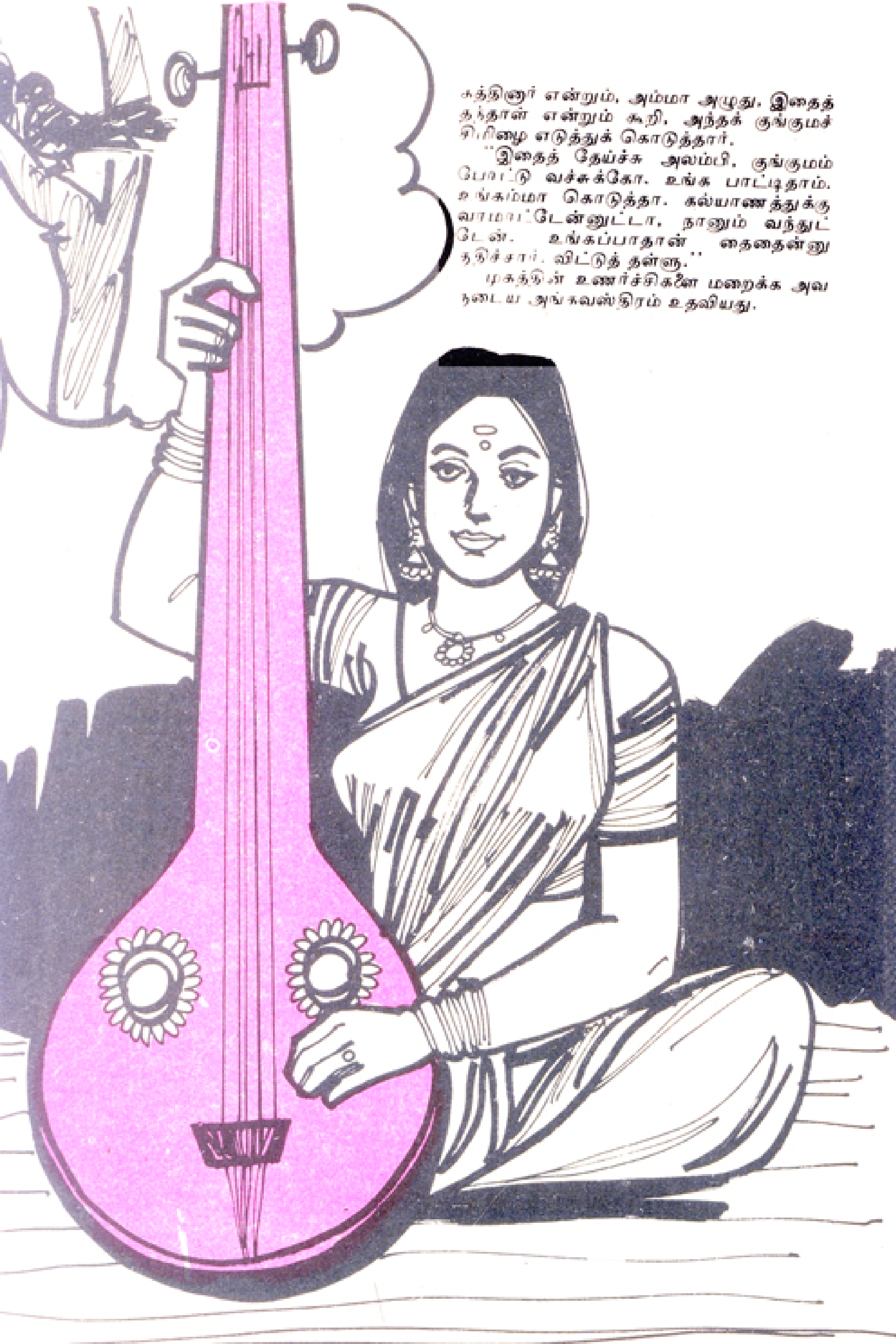
ஆனந்திக்கு, உள்ளூர என்ன நடந்தது என்பதை அறிய ஆவலாயிருந்தும், பேசாமல் இருந்தாள்.

பரசுராமனும், மேலோடு அவள் அப்பா

சுத்தினார் என்றும், அம்மா அழுது, இதைத் தந்தாள் என்றும் கூறி, அந்தக் குங்குமச் சிமிழை எடுத்துக் கொடுத்தார்.

"இதைத் தேய்ச்சு அலம்பி, குங்குமம் போட்டு வச்சுக்கோ. உங்க பாட்டிதாம். உங்கம்மா கொடுத்தா. கல்யாணத்துக்கு வாமாட்டேன்னுட்டா, நானும் வந்துட்டேன். உங்கப்பாதான் தைதைன்னு குதிச்சார். விட்டுத் தள்ளு."

முகத்தின் உணர்ச்சிகளை மறைக்க அவருடைய அங்கவஸ்திரம் உதவியது.



ஆனந்தி மாடிக்குப் போனதும், காமாட்சியிடம் நடந்ததை ஒன்று விடாமல் கூறி சங்கடப்பட்டார். சுபாவத்தில் ஆனந்தியின் அம்மா நல்லவள்தான் என்று உணர்ந்து கொண்டாலும், இவர்களால் பரிதாபப்படுவதைத் தவிர வேறு என்ன செய்ய முடியும்?

ஆனந்தியின் கல்யாணம் நடக்க இருக்கும் நாட்களின் இடையில், பிரபு, லதாவைப் பெண் பார்த்தான். அவன் மனதிற்குப் பிடித்தபின், காமாட்சிக்கும், லதாவை அழைத்து வந்து காட்டினார்கள். பாரதிக்கும், நாகநாதனுக்கும் தந்தி பறந்தது. அவர்களும் வர, நிச்சயதார்த்தத்திற்கு ஏற்பாடு செய்தார்கள். ஆனந்தியின் கல்யாணத்திற்குச் சரியாக ஒரு வாரத்திற்கு முன் பிரபுவின் நிச்சயதார்த்தம் நடந்தது.

காமாட்சி, முதலிலேயே கூறி விட்டாள். வரதட்சணை என்பது கண்டிப்பாய் கிடையாது என்று. பெண்ணிற்கு திருமங்கல்யம், சரடு, கூறைப்புடவை தாங்கள் வாங்குவதாக. மீதி அவர்களிஷ்டம் பெண்ணிற்குத் தருவது.

இடையில் ஆனந்தியின் கல்யாணம், பிரபுவும், லதாவும் மறுபடியும், ஓரக் கண்களாலும், கீழ்க் கண்களாலும், திருட்டுத் தனமாய் பார்த்து மகிழ ஒரு சந்தர்ப்பத்தைத் தந்தது.

லதா, பேருக்கேற்றாற்போல் கொடி போலத்தான் இருந்தாள். சிவப்புக் கலந்த வெண்மையில், நீண்ட கண்களும், கூர்த்த நாசியுமாய் களையுடன் இருந்தாள். நீளமாயில்லாவிடினும், கறுத்த, அடர்ந்த முடி அளவாயிருந்தது.

ஆனந்தியின் கல்யாணத்தில், நலங்கு முடிந்தவுடன், சாரி மாமா எங்கிருந்தோ மிருதங்கம் கொண்டு வந்து, "லதா நீ பாடும்மா. நான் மிருதங்கம் வாசிக்கறேன். நல்லாவே வாசிப்பேன்மா. பாடு" என்றதும், வெட்கத்தினால் தயங்கினாள் லதா.

அனைவரும் வற்புறுத்த, தயக்கத்துடன் உட்கார்ந்தவள், பாட ஆரம்பித்ததும், தன்னை மறந்து, லயித்து தம்பூராவுடன் இணைந்து, கண்களை மூடி பாடிய போது, ஒரு நிசப்தம் தானாகவே ஏற்பட்டது. சாரி மிருதங்கம் வாசிப்பதையும் மெதுவாக நிறுத்தினார்.

லதாவின் குரலினிமையில், மயில்கள் தோகை விரித்தன, குயில்கள் கீதம் பாடின, மரங்கள், தங்கள் இளம் தளிர்களை மென்மையாக சாமரம் வீசச் செய்தன. சலசலவென்ற அருவி சிரித்துக் கொண்டே ஓடி வந்தது.

இப்படி ஒரு குரலா? இப்படி ஒரு நயமா?

வரதனுடன், ஆனந்தி, காமாட்சியை நமஸ்கரித்து விட்டு, கிளம்பும் போது.. காமாட்சியைப் பிடித்துக் கொண்டு, அவள் மேல் கவிழ்ந்து கொண்டு குலுங்கினாள். காமாட்சிக்கும் விம்மல் வெடித்து வந்தது. வழிந்த கண்ணீரை துடைத்துக் கொண்டு, அவளை உச்சி முகர்ந்தாள்.

"ஆனந்தி, எப்போ வேணும்னாலும் வரதனோட வந்து போயிண்டு இரும்மா. ஃபோனிலயும் பேசிக்கலாம். மனசுல எந்த விதமான சங்கடத்தையும் வெச்சுக்காதே. கெட்டதை மறக்கப் பழகிக்கோ. சாரி மாமா, மாமியோட மனம் கோணாம, வரதனுக்கும் தகுந்த மாதிரி நடந்துக்கோம்மா. நங்குமச் சிமிழை எடுத்துண்டியா."

"ம்... பாட்டி

'நீரு, வனி....' மேற்கொண்டு பேச முடியாமல் மறுபடி கண்கள் நிரம்ப, உதட்டைக் கடித்து அடக்கினாள். அனைவருக்கும் கஷ்டமாயிருந்தாலும், வனஜாவும், நீரஜாவும் அவளைத் தட்டிக் கொடுத்து, கேலி செய்து, சிரிப்பு மூட்டி அனுப்பினார்கள்.

மறுநாளிலிருந்து பிரபுவின் கல்யாணத்திற்காக கடைக்குப் போவதும், ஜவுளி வாங்குவதுமாய் வீடு தொடர்ச்சியாக, நித்ய கல்யாணமும், பச்சைத் தோரணமுமாகவே இருந்தது.

பாரதி இங்கேயே கல்யாணம் வரை தங்குவது என தீர்மானித்து விட்டதால், நாகநாதன் மட்டும் ஊருக்குச் சென்றார்.

(தொடரும்)

முகப்பரு அற்ற வழுவழுப்பான முகத்தைப் பெற...

பாசிப் பருப்பு ½ கிலோ, கஸ்தூரி மஞ்சள் 50 கிராம், சந்தனம் 1 ரூபாய் அளவு. மூன்றையும் நன்கு வெயிலில் காய வைத்து, மாவாக அரைத்து, தினமும் குளிப்பதற்கு அரை மணி முன் ½ டீஸ்பூன் அளவு எடுத்து நீர்விட்டுக் குழைத்து, முகத்தில் பூசி, அது காய்ந்தவுடன் நன்கு தேய்த்துக் குளித்து விடவும். இதை ஒரு மாதம் தொடர்ந்து செய்யப் பலன் தெரிய ஆரம்பிக்கும். ஆனால் முகத்தில் சோப்பு போடக் கூடாது. அனைவரும் நிச்சயம் உங்களது முக எழிலின் ரகசியத்தைக் கேட்பார்கள். இதைத் தொடர்ந்து செய்வதால் முகம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

பி.கு.: உடம்புக்கும் தேய்த்துக் குளிக்கலாம். ஆண்களும் இதைப் பயன்படுத்தலாம்.

— திருமதி ராஜலட்சுமி.

டாக்டர் ஹேமாவதி பதில்கள்

டாக்டர் பதில்கள்



எனக்கு வயது 24. கல்யாணமாகி ஒரு வருடம் ஆகிறது. குழந்தை இல்லை. எனக்குச் சிறுநீர் வரும் பாதையில் புழுக்கள் வெளிவரும். சும்மா உட்கார்ந்து இருக்கும் வேளையில் நெளிந்து கொண்டு வெளியே வரும். இந்தப் புழுக்களினால்தான் எனக்கு இன்னும் குழந்தையே உண்டாக வாய்ப்பு இல்லாமல் போகிறதா?

Thread worms எனப்படும் சிறிய புழுக்களால் infection ஏற்பட்டிருப்பதுதான் தங்கள் தொல்லைகளுக்குக் காரணம். Mebendazole மாத்திரையை இரவில் ஒன்று வீதம் ஒரு வாரம் சாப்பிடவும். பிறகு மலப் பரிசோதனை செய்யவும் இதில் (Thread worm ova) அதாவது புழுக்களின் முட்டைகள் இருப்பது தெரிய வந்தால் மறுமுறை மாத்திரை சாப்பிட்டால் குணமாகிவிடும். இப் புழுக்களுக்கும் கர்ப்பபைக்கும் எவ்விதத் தொடர்புமில்லை. இரத்தப் பரிசோதனை, கர்ப்பபை பரிசோதனை செய்து கொண்டு தேவைப்பட்டால் சிகிச்சை செய்து கொண்டால் கர்ப்பமடைய வாய்ப்பு உண்டு.

என் தோலின் நிறம் வெய்யிலில் சென்றால் மாறி விடுகிறது. எனக்கு எல்லா சீசனிலும் வேர்வை அதிகமாக வருகிறது. தலையிலும் வேர்வை வருகிறது. இதனால் முடி உதிர்கிறது. மேலும் எனக்கு அடிக்கடி சளி பிடிப்பதால் எலுமிச்சை உபயோகப்படுத்த முடிவதில்லை. ஆனால் எல்லா அழகுக் குறிப்புகளிலும் எலுமிச்சை பங்கு பெறுகிறது. வேர்வை வராமல் இருக்கவும்; தலைமுடி உதிராமல் இருக்கவும் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உங்கள் சருமம் சூரிய வெப்பத்தினால் Sensitize ஆகிவிடுகிறது. எனவே அதைத் தடுக்கத்தான் முயற்சி செய்ய வேண்டும். வியர்வையும், அழுக்கும் சேர்ந்து வியர்வைச் சுரப்பிகளின் துளை அடைபடுவதால் மயிர்க்கால்கள் பலவீனமாகி முடி உதிர்கிறது. சளி பிடிப்பதற்கான காரணத்தை இரத்தப் பரிசோதனை செய்து கண்டுபிடித்து சிகிச்சை மேற் கொள்ளவும். சரியாகிவிடும். பழங்கள் சாப்பிடுவதால் கொழுப்பு அதிகமாகாது. ஆலிவ் எண்ணெயைத் தோலில் தடவி மசாஜ் செய்தால் சுருக்கம் நீங்கும். புருவங்களை 'டிரிம்' செய்தால் சீராகவும் நேராகவும் வளரும்.

3 வயது குழந்தைக்குத் தாயான என் வயது 30. எனக்கு 2 வருட காலமாக 'காஸ்டிரிக் டிரபின்' இருந்து அதனால் இரு மார்பகங்கள் நடுவில் ஏதோ கனமாக இருப்பது போல் தோன்றுகிறது. மூச்சு விட முடியாமல், இதனால் முதுகில் வலி வருகிறது. எப்போதும் ஏப்பம் வருகிறது.

உங்களுக்கு Hyperactivity இருக்கிறது. Gelusil மாத்திரையை விட Gelusil MPS liquid ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை சாப்பிடவும். ஏப்பம் வராது. ஸனேலா எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் இவற்றைப் பயன்படுத்தலாம். இரவில் சிறிது சாதத்தை நீரில் போட்டு வைத்து மறுநாள் காலையில் அந்த நீரில் சிறிது நல்லெண்ணெய் விட்டுச் சாப்பிட்டால் எரிச்சல் குறையும். காபி, டீ அதிகம் சாப்பிடக் கூடாது.

எனக்கு 23 வயது ஆகிறது. தலைமயிர் அதற்குள் நரைக்க ஆரம்பித்து விட்டது. முதலில் சிவப்புக் கலரில் மாறி பிறகு வெள்ளையாகி விடும். இதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும். வைட்டமின் குறைவாக உள்ளதா? வேறு எண்ணை ஏதாவது தடவலாமா?

மருதாணி விழுது, செம்பருத்திப் பூவை அரைத்த விழுது இவற்றைத் தேங்காய் எண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சி தலைக்குத் தடவி வரவும். Multi Vitamin மாத்திரை சாப்பிடவும். Throid ½ கிராம் மாத்திரை தினம் ஒன்று இரவில் சாப்பிடவும். எல்லாவற்றிற்

கும் மேலாகக் கவலைப்படுவதை நிறுத்துங்கள். இதுவே சிறந்த சிகிச்சை.

எனக்கு இரண்டு மகள்கள் இருக்கிறார்கள். பெரியவள் வயது 15 ஆகிறது; ஒரு வருடம் முன்பு வயதுக்கு வந்தாள். சிறு வயது முதல் ஜட்டியை நனைத்து வந்தாள். இப்பொழுது அதிக நேரம் பஸ்ஸில் சென்றால் டிரஸ்ஸையும் நனைத்து விடுகிறாள். எனக்குப் பெரும் வேதனையாகவும் அவமானமாகவும் இருக்கிறது. இதனால் படிப்பு கூட தடைப்பட்டு விடுமோ என பயமாக இருக்கிறது. மற்றபடி நல்ல புத்தி சுவாதீனத்துடன் எல்லா வேலைகளையும் செய்கிறாள் சிறுநீர் கழிப்பதை கண்ட்ரோல் செய்ய முடியவில்லை. இரவிலும் சில சமயம் சிறுநீர் கழித்து விடுகிறாள். சின்னவளுக்கு வயது 10. அவளும் இரவில் படுக்கையை நனைக்கிறாள். இதனால் இவர்களை எங்கேயும் யார் வீட்டுக்கும் அழைத்துப் போக எங்களுக்கு வெட்கமாக இருக்கிறது.

உங்கள் பெரிய பெண்ணிற்கு Nervous tension இருந்தால் அதைத் தவிர்க்கவும். மலப் பரிசோதனை செய்து பூச்சி இருப்பின் அதற்கான சிகிச்சை அளிக்கவும். சிறியவளுக்கு Nocturnal Enuresis. இரவில் படுக்கும் முன் சிறுநீர் கழிக்கச் சொல்லவும். மாலை ஆறு மணிக்கு மேல் நீர் அதிகமாகக் கொடுக்க வேண்டாம். கவலையை விடவும். இருவருக்கும் Dupsonil மாத்திரையை இரவில் ஒன்று வீதம் ஒரு மாதம் கொடுக்கவும்.

என் மகனுக்கு வயது 22. அவனுக்கு இப்போதே வழுக்கை விழத் தொடங்கியுள்ளது. முன்னேறியுள்ள மருத்துவ உலகில் இப்பிரச்னையைத் தீர்க்க ஏதேனும் வழி உண்டா?

தோல் மருத்துவரிடம் காட்டினால் அந்த வழுக்கை விழும் இடத்தில் இன்ஜெக்ஷன் செய்து முடி வளர வகை செய்வார். முயற்சி செய்யவும்.

என் மகளுக்கு 5 வயது ஆகிறது. இப்பொழுதே உடம்பு, கை, கால் பூராவும் முடி உள்ளது. இதை நீக்கி நிரந்தரமாக வராமல் இருப்பதற்குத் தாங்கள்தான் ஒரு வழி சொல்ல வேண்டும். தினமும் பாசிப்பயறு, கஸ்தூரி மஞ்சள் கலந்த மாவு தடவி குளிப்பாட்டுகிறேன். அப்படியும் போகவில்லை.

நீங்கள் பின்பற்றும் முறையே சிறந்தது. சோப்பை அதிகம் பயன்படுத்த வேண்டாம். வைட்டமின் ஏ-யும் டி-யும் அடங்கிய மாத்திரை கொடுக்கவும். இது பரம்பரையில் வரும் Dominant trait – Genetic in origin எனப்படும் தன்மை ஆகும்.

தொகுப்பு: சுபா பாரதி

சிறுநீரகம், கல்லீரல் (பித்தப்பை) மற்றும் கணையநாளம் (இரைப்பை) ஆகியவற்றில் உள்ள கற்களை அகற்றும் நவீன முறை! அதுவும் அறுவை சிகிச்சையின்றி புதிய பாதுகாப்பான முறை!

சென்னையில் லித்தோதிரிப்டர் சிகிச்சை வந்து விட்டது!

அந்தக் கல்லினால் உங்களுக்கு வலி ஏற்படுகிறதா? உங்களுடைய சிறுநீரகம் அல்லது கணைய நாளங்களில் அல்லது பித்தப் பையில் கற்கள் மூலம் வலி உள்ளதா? அறுவை சிகிச்சையின்றியே எந்த வித வேதனையுமின்றி பாதுகாப்புடன் உடனடியாக அந்த கற்களை நீக்கிக் கொள்ளலாம்!

வெகு விரைவில் சென்னையில்!

சென்னையிலுள்ள ஒரு புகழ் பெற்ற மருத்துவமனையும் தென்பகுதியில் அமைந்துள்ள ஒரு பெரிய தொழில் நிறுவனமும் ஒருங்கிணைந்து லித்தோதிரிப்டர் சிகிச்சை முறை மூலம் ஒரு நவீன தீர்வை வெகு விரைவில் இந்த நோய்க்கு கொண்டு வரப்போகிறார்கள்.

அறுவை சிகிச்சையின்றியே நோய் குணமடைந்து விடும்

அறுவை சிகிச்சையே தேவை இல்லாதபடி வெளியிலிருந்தபடியே இந்த நவீன லித்தோதிரிப்டர் முறை உள் உறுப்புகளிலுள்ள கற்களை பொடி பொடியாக்கி விடும்.

திறன் வாய்ந்த பாதுகாப்பான முறை

இந்தியாவில் முன் எப்போதும் கண்டிராத வகையில் பலமுனைகளில் பயன்படுத்தக்கூடிய திறன் வாய்ந்த அனுகூலத்தை அளிக்க வல்லது. பித்தப்பை, கணைய நாளம் (இரைப்பை) மற்றும் சிறுநீரகத்தில் உள்ள கற்களை அகற்றி சிறந்த சிகிச்சையை பெற்றிட இதனை பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். லித்தோதிரிப்டர் எந்த வித ஆபத்துமில்லாத முழுமையான பாதுகாப்புடன் கூடிய முறை என நிரூபணமாக்கப்பட்டு சான்று கொண்டுள்ளது.

முதலில் வந்து முதலில் சிகிச்சை பெற்றிடுங்கள்!

இந்த சிகிச்சை செப்டம்பர் முதல் தேதி முதல் துவங்கப்படும். முதலில் வருவோருக்கு முதலில் சிகிச்சை அளிக்கப்படும். மருத்துவமனையில் சேர வேண்டிய அவசியமே இல்லை. புற நோயாளியாக இருந்தே சிகிச்சை பெற்றிடலாம்.

இன்றே எழுதிடுங்கள்!

உங்களுக்கு இந்த லித்தோதிரிப்டர் சிகிச்சை வேண்டுமென்று நீங்களோ (அல்லது) உங்கள் மருத்துவரோ கருதினால் இன்றே கீழ்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிடுங்கள்:

பெட்டி எண்: 6000,
C/o. மங்கையர் மலர்,
கிண்டி,
சென்னை — 600 032.



ஹொகனக்கல்லில்......

இந்த எரிக்கும் கோடையில் நாமாக இருந்தால், அருவியில்' தடாலென்று குதித்து விடுவோம்! இவர் துண்டையும் வைத்துக் கொண்டு யோசிக்கிறாரே? என்ன வாக இருக்கும்?

வண்ணப் படம்: விடிவெள்ளி ஆறுமுகம்

படத்தில்: யசோதா.

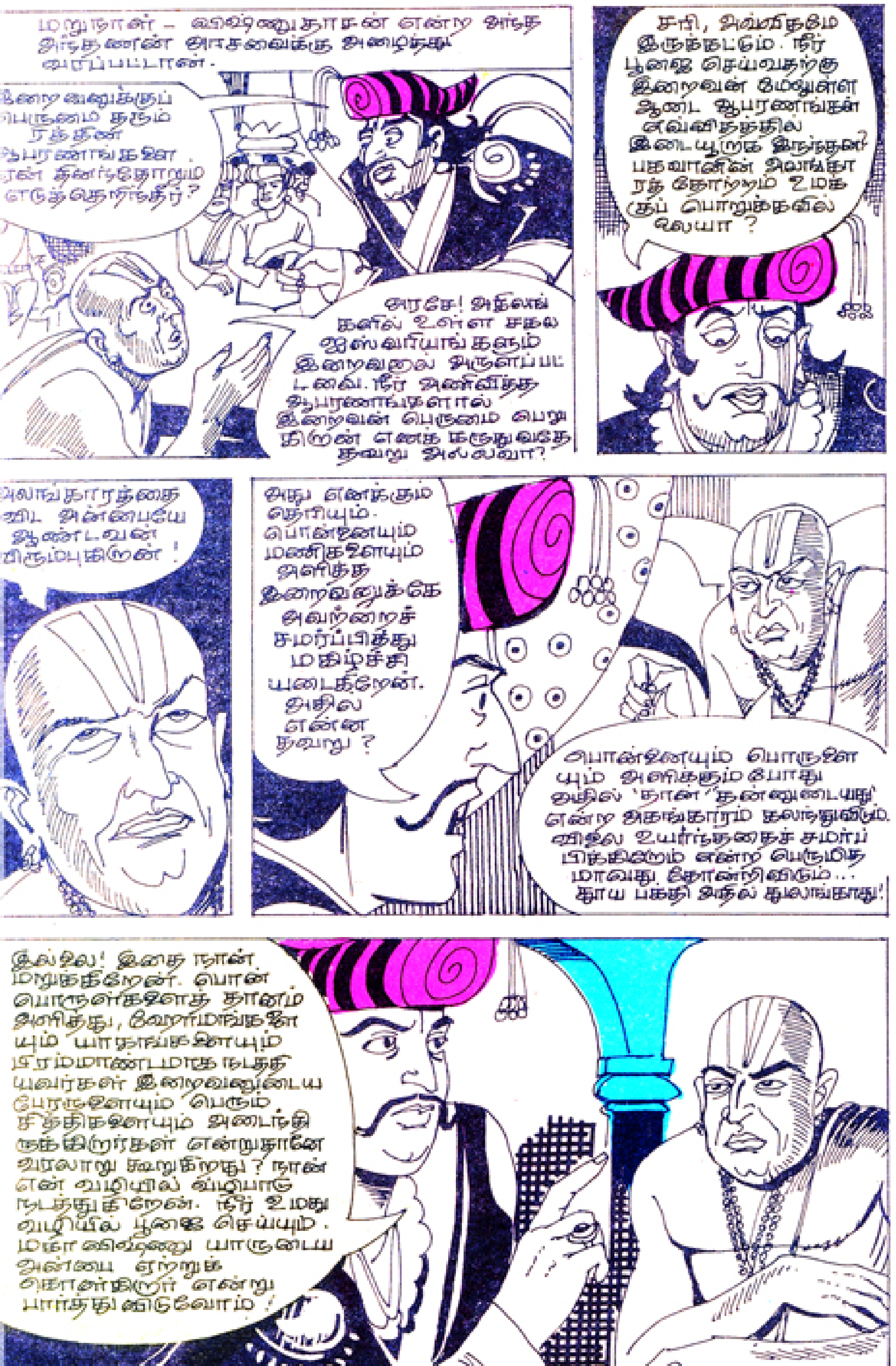


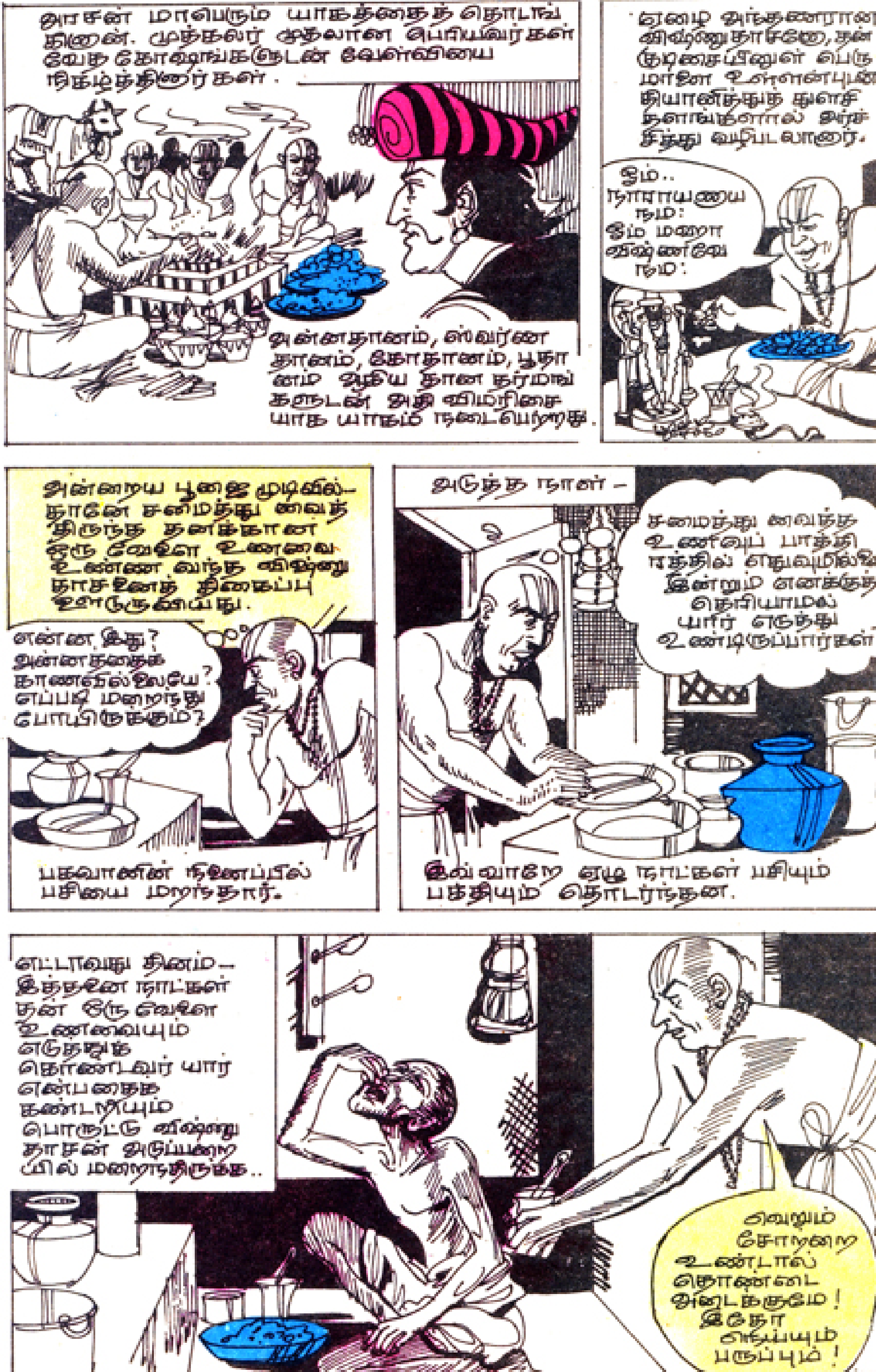
பழைய காஸ் ஸ்டவ்வைக் கொடுத்து
புதிய
பட்டர்ஃபிளை®
ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் காஸ் ஸ்டவ்வை*
உடனே பெறுங்கள் !!
Butterfly
அதிக எரிபொருள் மிச்சம்
* மீதிப் பணத்தைக் கொடுத்து
இச்சலுகை சில காலம் மட்டுமே
IS:4246
10
வருட
உத்திரவாதம்.
பித்தளை
பர்னர்களுடன்
கிடைக்குமிடம்:
பட்டர்ஃபிளை®
ஹோம் அப்ளையன்ஸஸ்,
272, அண்ணா சாலை, தேனாம்பேட்டை,
சென்னை-600 018. போன் : 458375

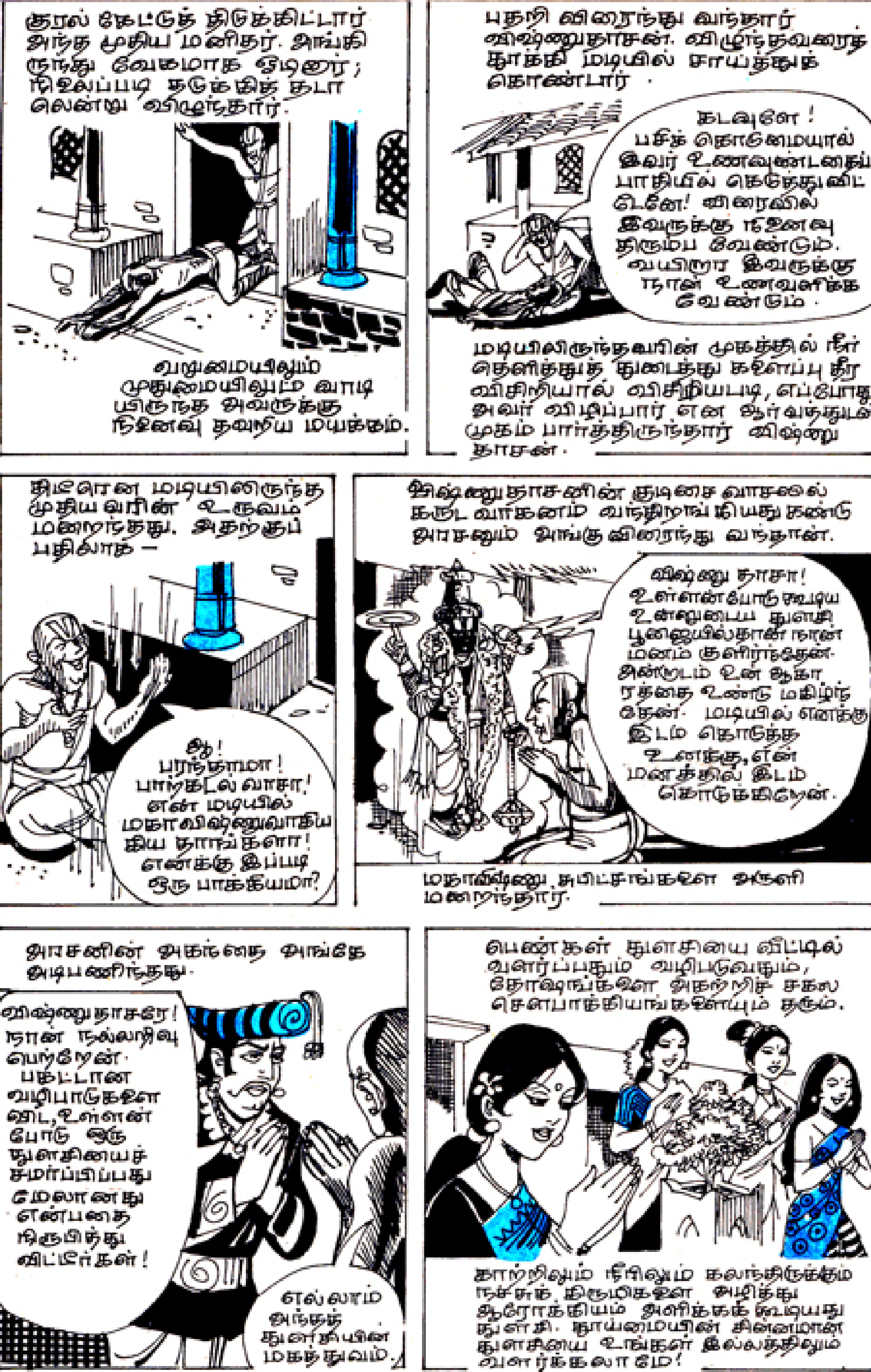
துளசி தாய்மையானது!

கதை: 'அபயோதம்' விவேகா
படம்:




மறுநாள் – விஷ்ணுதாசன் என்ற அந்த அந்தணன் அரசவைக்கு அழைத்து வரப்பட்டான்.
இறைவனுக்குப் பெருமை தரும் ரத்தின ஆபரணங்களை ஏன் தினந்தோறும் எடுத்தெறிந்தீர்?
அரசே! அகிலங்களில் உள்ள சகல ஐஸ்வரியங்களும் இறைவனால் அருளப்பட்டவை. நீர் அணிவித்த ஆபரணங்களால் இறைவன் பெருமை பெறுகிறான் எனக் கருதுவதே தவறு அல்லவா?
சரி, அவ்விதமே இருக்கட்டும். நீர் பூஜை செய்வதற்கு இறைவன் மேலுள்ள ஆடை ஆபரணங்கள் எவ்விதத்தில் இடையூறாக இருந்தன? பகவானின் அலங்காரத் தோற்றம் உமக்குப் பொறுக்கவில்லையா?
அலங்காரத்தை விட அன்பையே ஆண்டவன் விரும்புகிறான்!
அது எனக்கும் தெரியும். பொன்னையும் மணிகளையும் அளித்த இறைவனுக்கே அவற்றைச் சமர்ப்பித்து மகிழ்ச்சியடைகிறேன். அதில் என்ன தவறு?
பொன்னையும் பொருளையும் அளிக்கும் போது அதில் 'நான்' 'தன்னுடையது' என்ற அகங்காரம் கலந்துவிடும். அதில் உயர்ந்ததைச் சமர்ப்பிக்கிறோம் என்ற பெருமிதமாவது தோன்றிவிடும்... தூய பக்தி அதில் துலங்காது!
இல்லை! இதை நான் மறுக்கிறேன். பொன் பொருள்களைத் தானம் அளித்து, வேள்விகளையும் யாகங்களையும் பிரம்மாண்டமாக நடத்தியவர்கள் இறைவனுடைய பேரருளையும் பெரும் சித்திகளையும் அடைந்திருக்கிறார்கள் என்றுதானே வரலாறு கூறுகிறது? நான் என் வழியில் விழா நடத்துகிறேன். நீர் உமது வழியில் பூஜை செய்யும். மகாவிஷ்ணு யாருடைய அன்பை ஏற்றுக் கொள்கிறார் என்று பார்த்து விடுவோம்!


அரசன் மாபெரும் யாகத்தைத் தொடங்கினான். மூத்தவர் ஆகிய பெரியவர்கள் வேத கோஷங்களுடன் வேள்வியை நிகழ்த்தினார்கள்.
அன்னதானம், ஸ்வர்ண தானம், கோதானம், பூதானம் ஆகிய தான தர்மங்களுடன் அதி விமரிசையாக யாகம் நடைபெற்றது.
ஏழை அந்தணரான விஷ்ணுதாசரோ, தன் குடிசையிலுள்ள பெருமாளை உள்ளன்புடன் தியானித்துத் துளசி தளங்களால் அர்ச்சித்து வழிபடலானார்.
ஓம்.. நாராயணாய நம: ஓம் மஹா விஷ்ணவே நம:
அன்றைய பூஜை முடிவில்— தானே சமைத்து வைத்திருந்த தனக்கான ஒரு வேளை உணவை உண்ண வந்த விஷ்ணுதாசரைத் திகைப்பு உண்டாக்கியது.
என்ன இது? அன்னத்தைக் காணவில்லையே? எப்படி மறைந்து போயிருக்கும்?
பகவானின் நினைப்பில் பசியை மறந்தார்.
அடுத்த நாள் —
சமைத்து வைத்த உணவைப் பாத்திரத்தில் எதுவுமில்லை. இன்றும் எனக்குத் தெரியாமல் யார் எடுத்து உண்டிருப்பார்கள்
இவ்வாறே ஏழு நாட்கள் பசியும் பக்தியும் தொடர்ந்தன.
எட்டாவது தினம்— இத்தனை நாட்கள் தன் ஒரு வேளை உணவையும் எடுத்துக் கொண்டவர் யார் என்பதைக் கண்டறியும் பொருட்டு விஷ்ணுதாசன் அடுப்பறையில் மறைந்திருக்க..
வெறும் சோற்றை உண்டால் தொண்டை அடைக்குமே! இதோ நெய்யும் பருப்பும்!


குரல் கேட்டுத் திடுக்கிட்டார் அந்த முதிய மனிதர். அங்கிருந்து வேகமாக ஓடினார்; நிலைப்படி தடுக்கித் தடாலென்று விழுந்தார்.
வறுமையிலும் முதுமையிலும் வாடியிருந்த அவருக்கு நினைவு தவறிய மயக்கம்.
பதறி விரைந்து வந்தார் விஷ்ணுதாசன். விழுந்தவரைத் தூக்கி மடியில் சாய்த்துக் கொண்டார்.
கடவுளே! பசிக் கொடுமையால் இவர் உணவுண்டதைப் பாதியில் கெடுத்து விட்டேனே! விரைவில் இவருக்கு நினைவு திரும்ப வேண்டும். வயிறார இவருக்கு நான் உணவளிக்க வேண்டும்.
மடியிலிருந்தவரின் முகத்தில் நீர் தெளித்துத் துடைத்து களைப்பு தீர விசிறியால் விசிறியபடி, எப்போது அவர் விழிப்பார் என ஆர்வத்துடன் முகம் பார்த்திருந்தார் விஷ்ணு தாசன்.
திடீரென மடியிலிருந்த முதியவரின் உருவம் மறைந்தது. அதற்குப் பதிலாக —
ஆ! பரந்தாமா! பாற்கடல் வாசா! என் மடியில் மகாவிஷ்ணுவாகிய நீங்களா! எனக்கு இப்படி ஒரு பாக்கியமா?
விஷ்ணுதாசனின் குடிசை வாசலில் கருட வாகனம் வந்திறங்கியது கண்டு அரசனும் அங்கு விரைந்து வந்தான்.
விஷ்ணு தாசா! உன்னைப் போன்ற எளிய உன்னுடைய துளசி பூஜையில்தான் நான் மனம் குளிர்ந்தேன். உன்னிடம் உன் ஆகாரத்தை உண்டு மகிழ்ந்தேன். மடியில் எனக்கு இடம் கொடுத்த உனக்கு, என் மனத்தில் இடம் கொடுக்கிறேன்.
மகாவிஷ்ணு சுபிட்சங்களை அருளி மறைந்தார்.
அரசனின் அகந்தை அங்கே அடிபணிந்தது.
விஷ்ணுதாசரே! நான் நல்லறிவு பெற்றேன். பகட்டான வழிபாடுகளை விட, உன்னைப் போல ஒரு துளசியைச் சமர்ப்பிப்பது மேலானது என்பதை நிரூபித்து விட்டீர்கள்!
எல்லாம் அந்தத் துளசியின் மகத்துவம்.
பெண்கள் துளசியை வீட்டில் வளர்ப்பதும் வழிபடுவதும், தோஷங்களை அகற்றி சகல சௌபாக்கியங்களையும் தரும்.
காற்றிலும் நீரிலும் கலந்திருக்கும் நச்சுக் கிருமிகளை அழித்து ஆரோக்கியம் அளிக்கக் கூடியது துளசி. தாய்மையின் சின்னமான துளசியை உங்கள் இல்லத்திலும் வளர்க்கலாமே!

திருமண மலர்

• ஏர் இந்தியா, டிராபிக் அஸிஸ்டெண்ட், சென்னையில் சொந்த வீடு உள்ள ஒரே மகனுக்கு பூரம், அஷ்டசகஸ்ரம், காசியப கோத்திரம், கேரள அய்யர் (தோஷமுள்ள ஜாதகம்) பி. எஸ்ஸி. 31/165/1900/— நல்ல குடும்பப்பாங்கான வேலைக்குப் போகின்ற/போகாத 27 வயதிற்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். (பூரம், ஆயில்யம், மூலம், மிருகசீரிஷம் தவிர்க்க) சென்னையில் வசிக்கின்ற கேரள பெண்களுக்கு முன்னுரிமை ஜாத்கம் மற்றும் முழு குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 5924.

• பாலக்காடு அய்யர், கௌண்டின்ய, வடமான், அவிட்ட நட்சத்திரம், 36 வயது, நகராட்சியில் நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகனுக்கு வேலையிலுள்ள/வேலை வாய்ப்புள்ள/வசதியுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்க வேண்டிய முகவரி: வி. எஸ். ராமமூர்த்தி, 22/165, டபுள் தெரு, நூரணி, பாலக்காடு—4 (678 004).

• பாலக்காடு, அய்யர், வடமான், கௌண்டின்ய கோத்திரம், அனுஷ நட்சத்திரம், 32 வயது, எஸ். எஸ். எல். சி., மற்றும் டைப்ரைட்டிங் பாஸ் செய்து உள்ள குடும்ப நிர்வாகத்தில் நன்கு தேர்ச்சி பெற்ற அழகான பெண்ணிற்கு உத்தியோகம் மற்றும் வியாபாரம் செய்பவர்களிடமிருந்து விண்ணப்பங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன. முகவரி: வி. எஸ். ராமமூர்த்தி, 22/365, டபுள் தெரு, நூரணி, பாலக்காடு — 4 (678 004).

• நைத்ருப காசியப கோத்திரம், வடமாள், உத்திராடம் 3 — ஆம் பாதம், பி. ஏ. படித்த, 28 வயதான 4' 10'' உயரமான குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையிலுள்ள 35 வயதுக்குட்பட்ட தோஷ ஜாதகமுள்ள மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள முகவரி: கே. ஆர். பாலசுப்ரமணியன், 11/1, கிருஷ்ணா தெரு, காமராஜ் ரோடு, கே. கே. புதூர், (P.O.) கோயமுத்தூர் — 641 038.

• தேசிய வங்கியில் பணிபுரியும் 5' 4'' சிவந்த நிறமுடைய, 25 வயதுள்ள நாயுடு வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த வேலை பார்க்கும் மணமகள் தேவை. (தேசிய வங்கியில் பணிபுரிந்தால் நலம்) தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: ஹெச். பிச்சை, ஹெட் ரெகார்ட் ஆபிஸர், ஆர். எம். எஸ். 'T' டிவிஷன், திருச்சி — 620 001.

• வயது 27, டில்லியில் கம்பெனியில் P. A. + வியாபாரம் செய்யும் சைவப் பிள்ளை வரனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் முற்போக்கான பெண் தேவை. தொடர்புக்கு: சுப்பிரமணியன், 1838, லோதி காம்ப்ளெக்ஸ், புதுதில்லி — 110 003.

• 30 வயது நிரம்பிய கள்ளர் (தஞ்சாவூர்) இனத்தைச் சேர்ந்த ஒரே பெண்ணான, தனியார் மேல்நிலைப் பள்ளியில் பணியாற்றும், எம். ஏ. (ஆங்கிலம்) எம். ஏ. (M. A. (Eng) M. A. (Pol) M.Ed., M. Phil படித்த பெண்ணுக்கு, முக்குலத்தோரில் எந்தப் பிரிவிலும் தகுந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 5925.

• வன்னிய குல நாயக்கர் வயது 27, எட்டாம் வகுப்பு வரை படித்து தையல் வேலை தெரிந்த பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் 30 வயதிற்கு மேல் தனியார் கம்பெனி அல்லது அரசு நிறுவனத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. குழந்தை, மனைவி இல்லாத இரண்டாம் தாரம் சம்மதம். பெட்டி எண்: 5926.

• Wanted suitable Groom with clean habits from decent Pillai family for Senaithalaivar Pillai good complexioned, slim, Graduate Girl with Sevvoi Dosham 23/164/1400/- Central Govt. Employee. Sub-sect no bar. Correspond with horoscope and family details to Box No 5927.

• Alliance invited from Graduate employed Girls for smart good looking Vadama Haritha Gothram Ayilyam 3rd Padham Boy Employed in State Bank of India at Palghat B. Sc. CAIIB(I) 30/175/2500/-. Apply to Box No. 5928.

• Alliance invited for Kausika Vadakalai Iyengar Groom age 35, B. Sc., Employed in Central Govt. in Poona. Sub-sect no bar. Box No. 5929.

• Mutual/seperate alliance for Vadhoolam Vadakalai Iyengar Boy 31/165/1900/- employed in Indian Express. Employed Girls preferred and for Sister 22/150/B. Com. Final year. Subsect acceptable. Box No. 5930.

• Alliance for Vadama, Bharadwaja, Poosam, 24/160 cms, B. Com., domestically well trained & unemployed Girl, early decent marriage. Sub-sect no bar. Contact: S. Kuppuswamy, Retd. ITO, 50, Muthusamy Colony, Coimbatore-641 026.

• விரைவில் தொழில் துவங்கவிருக்கும், தற்போது சுமாரான சம்பளத்தில் உள்ள 28 வயது பட்டதாரி வாலிபருக்கு, வேலை பார்க்கும் தெய்வபக்தி, குடும்பப் பாங்கு நிரம்பப் பெற்ற அய்யர், கௌசிக கோத்ரமல்லாத, வடமான் பிரிவைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. வரதட்சிணை தேவையில்லை. திருமணம் ஓரளவு கௌரவமாக நடத்தித் தர வேண்டும். பெண் ஜாதகத்துடன் குடும்ப விபரம் எழுதவும். சொந்தமாக தொழிலிருந்தால் ஏற்றிடவோ, அல்லது பின்னால் ஏற்படுத்திக் கொடுத்து, வீட்டோடு மாப்பிள்ளையாக வைத்துக் கொள்வதானாலும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 5931.

• Alliance invited for Iyer Kausika Girl B. Tech. (I. I. T.) completing M. S. in U.S.A. — Musically talented good looking, fair, 23/157 from Boys with B. Tech. M. S. Ph.d or doing Ph. D. in U. S. Apply to Box No. 5932.

• Horoscopes invited for Vadakalai, Gowthama, 21 years Girl, Ayilyam 4th Padham, final B.A., domestically well trained, fair, well to do family, from Iyengar, Boys 25 — 30 decently Employed. Box No. 5933.

• Bharadwaja Iyengar Bride, Graduate, Moolam 4th Padham, Salary Rs. 1750/-. Transferable Employed seeks Iyengar Bride Groom Employed. Apply to Box No. 5934.

• Alliance invited for Vadakalai Iyengar Kutsa Sadhayam, 160 cms, Graduate Girl, 24, employed in a reputed company in Bombay. Proposals invited from Bombay/Pune well settled Boys, Post Graduate employed in Public Sector undertakings

or Nationalised Banks as Officer. Sub-sect no bar. Contact Box No. 5935.

• கார்காத்த வெள்ளாளர், மாநிறம், பி.எஸ்.சி. (மியூசிக்) எம்.ஏ. பி. எட். பார்வையற்றோர் பள்ளியில் ஆசிரியையாக பணி புரியும் (29/160/1100) இரு கண்களும் சிறிது பார்வை குறைந்த பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பொருத்தமான, பரந்த மனப்பான்மையும், திருச்சியில் அல்லது அதன் சமீபம் பணிபுரியும் அல்லது தொழில், வியாபாரம் செய்யும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 5936.

• தென்கலை அய்யங்கார் கௌசிக கோத்ரம் அஸ்வினி நட்சத்திரம், 26 வயதுடைய பி.யு.சி. படித்த மாநிறமுள்ள பெண்ணிற்குப் பரந்த மனப்பான்மையுள்ள தகுந்த வரன் தேவை. வடகலையும் வரவேற்கிறோம். உயரம் 5'3'' பெட்டி எண்: 5937.

• 24 வயது தெலுங்கு செட்டியார் வகுப்பில் மருத்துவத்தில் உயர் கல்வி பயின்ற உயரமான, அழகான, சொத்துள்ள டாக்டர் மணமகனுக்கு, மேற்படி வகுப்பில் கௌரவமான குடும்பத்து மணமகள் தேவை. உயரம், அழகு, நல்ல படிப்பு, குடும்பப்பாங்கு முக்கியம். விளம்பரம் நல்ல செலக்ஷனுக்காகவே. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்க. பெட்டி எண்: 5938.

• மணமகள் தேவை. திருச்சி பி.எச்.இ. எல்லில் ஸ்டெனோகிராபராக வேலை பார்க்கும் 28/172/1500 வடமாள், கௌண்டின்ய கோத்திரம், எம்.காம்., சித்திரை நட்சத்திரம், அய்யர் பையனுக்கு, அதே இனத்தில் வங்கி/அரசு/ஆசிரியை வேலையிலிருப்போர் ஜாதகம், ப்ளட் குரூப், குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5939.

• திருச்சியைச் சேர்ந்த சோழிய வெள்ளாளர், கொழும்புவில் வசிக்கும், Advanced level படித்த பிரபல ஏற்றுமதி இறக்குமதி நிறுவனத்தில் ஸ்டோர் மேனேஜராகப் பணிபுரியும், 29 வயது, சிவந்த நிறம், 5'5'' அழகான வரனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த படித்த அழகான 24 வயதிற்குட்பட்ட பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 5940.

• Alliance for Kerala Iyer Vadama Kousika Poorattadhi, slim, medium complexioned Girl, 160/22. Doing Masters Operations Research from parents of Engineer, Doctor, ACA, Executive Boys below 30 years. Sub-sects no bar. Reply with Horoscope and Biodata to Box No. 5941.

• Wanted a suitable well educated well placed alliance for a lady Professor, M. Sc., M. Phil, nearing 36, salary Rs. 2500/-, 5'3," fair, good looking, Smartha Tamil Brahmin, Bharadwaja, Thiruvonam. Box No. 5942.

• Alliance invited for Bharadwaja, Iyer, Vadama, Utthiram, Graduate, 28, 5'6,"/Rs. 2500/- JR. ADMN. EXEC. In a Private Computer Firm, Hyderabad from employed Girls. Sub-sects acceptable. Box No. 5943.

• Wanted Sourashtra Bride Groom well placed/Business above Thirty for Sourashtra Girl Matriculate, home loving from respectable family/propertied. Apply with horoscope and family details to Box No. 5944.

• Wanted Thevar (Mukkulathor) Girl employed State/Banks/Central/B. Ed./College/for tall, fair, Post Graduate with good health, Hindu Thondaiman only Son 27/168, State Govt. Asst. Inspector, Auditor Rs. 1500/- Tirunelveli, well placed, no encumbrance. Sub-sect no bar. Box No. 5945.

• Alliance invited for smart and fair Automobile Engineer, Hindu Parvatha Rajakulam, Gulf returned, presently earning Rs. 4000/- per month. We are a well settled respectable and well to do family in Bombay. Age 30 years, height 5'11," parents of fair, good looking, home loving Girls below 25 years and minimum S. S. C. Correspond for early marriage. Caste no bar. Reply to Box No. 5946.

• Spiritually inclined preferably SKY practitioner highly educated Vegetarian girl for a Graduate Engineer, employed in TNEB, Pallar 32 years, height 161 cms. Reply to Box No. 5947.



• Horoscopes invited from Girls upto 22 years, cultured, well educated, trained in Music, for a well employed C. A., ICWA, Kousika, Brahacharanam, Makam, Suddha Jathakam Boy, just turned 25. Box No. 5948.

• Sozhia Vellala Pillai/Mudaliar Groom required for very fair and beautiful S. S. L. C. Girl, 39 years of age belonging to respectable famly. Box No. 5949.

• Wanted suitable Iyer Girl for a Boy aged 36 years — Tamil Brahmin — Ashtasahasram, Koundinya Gothram, Star Chittirai, height 5'11," working as B. T. Assistant in a Government Higher Secondary School near Madras. Graduate and decently employed Girl preferred. Sub-sect no bar. Reply with horoscope and family details to Box No. 5950.

• Alliance from well settled upto 48 years for Brahmin Girl 35 years, divorcee (legally) after 3 months married life. No encumbrances, fair, young look, employed in Private Firm. Bachelor / Widower / Divorcee with small kids no bar. Contact Box No. 5951.

• Alliance invited for Boy aged 38 years, Ayilyam, Bharadwaja Gothram, Brahacharanam, Wheatish complexioned, working in Maharashtra (Private Firm) earning Rs. 4000/- p.m. looking for a fairly good looking, home loving Girl, broad minded, educated preferably employed in Maharashtra (or) transferable job. Sub-sect no bar. Contact Box No. 5952.

• Alliance invited from Grooms employed in Govt. Bank/reputed Companies for a homely well trained Graduate/23 years, 5'1" fair, Swathi, Bharadwaja, Vadama unemployed Bride (having Sevvai Dosham) Sub-sects no bar. Box No. 5953.

• Alliance invited for Vadama Iyer fatherless employed Graduate girl, Kousika Gothram, Hastham, 35 years. Simple marriage. Sub-sect no bar. Well trained in domestic duties and tailoring. Reply with horoscope to Box No. 5954.

• Mutual/separate alliance for Brother and Sister. Vadama Kousika Girl Makam, 25 years, fair, height 5 feets, B. Sc., B. Ed., Studying M. Sc. (Correspond-

கண்ணன்

ence), Teacher, Private CBSE School, Rs. 700/-. Boy Swathi 27, fair 5'7," DME Port Trust Rs. 1900/-. Sub-sect No bar. Contact Box No. 5955.

• Alliance invited from Vadama Graduate Girls below 27 for Srivatsa, Revathi, Graduate Boy employed in S. C. Rly. Apply to Box No. 5956.

• Alliance invited from well employed VG/TG Grooms for a Vadakalai Vathoola M.Com., M. Ed., P. G. Teacher, domestically trained, Madras employed Girl 29/158/1600/-. Reply with horoscope and full details to Box No. 5957.

• Wanted suitable Brahmin match professional Government service preferably Delhi based below forty-five years for Tamil Vadama Bharadwaja Gothram Iyer Girl 38/157/3000/-, very fair, looks much younger, Convent educated, Post Graduate, Government service, Brothers well placed in profession. Box No. 5958.

• கார்காத்த சைவ வேளாளர் பி.எஸ்.சி., கம்பியூட்டர் டைப் படித்த 152/23 சிவந்த நிறப் பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் எம். பி. பி. எஸ்., பி. ஈ., பாங்க் ஆபீசர், சி.ஏ., எம்.பி.ஏ., போன்ற மணமகன் தேவை. நல்ல கேரக்டர், பதவி, குடும்பம் இவையே பையனின் சொத்துக்களாக நினைக்கிறோம். சொந்த ஊர் தஞ்சை மாவட்டம். உடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5959.

• வெள்ளாஞ் செட்டியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த பி.ஏ., படித்த குடும்பப் பாங்கான 25 வயது நிரம்பிய 5'1" உயரம் உள்ள பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த அல்லது சோழிய வேளாள பிள்ளை, வெள்ளாள பிள்ளை, முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த மத்திய, மாநில அரசில் நிரந்தர வேலையில் உள்ள அழகும், நல்ல குணமும் உடைய மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 5960.

• திருச்சி BHEL—இல் பணிபுரியும் (பி.ஈ.) 160 செ.மீ. 28 வயது. ரூ.2500/— வன்னியர் குல (படையாச்சி) வரனுக்கு. அதே இனத்தில் வயது 21—25, பட்டப் படிப்புள்ள வங்கி/அரசு பணியில் உள்ள (திருச்சிக்கு மாற்றலாகக் கூடிய) குடும்பப் பாங்கான மணமகள் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதுக. வேலையில் இல்லாதவர்களும் எழுதலாம். பெட்டி எண்: 5961.

• வாணிய செட்டியார் வகுப்பைச் சார்ந்த 30 வயது நிரம்பிய, சொந்த வியாபாரம் மாதம் ரூ. 2000/— வருமானமுள்ள வரனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த அழகுள்ள சுமாரான படிப்பும் உள்ள வரன்கள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5962.

• சென்னை இந்தியன் ஓவர்ஸீஸ் வங்கியில் காஷியராக பணிபுரியும் 33/180/2600 இந்து வெள்ளாள பிள்ளைமார் வகுப்பைச் சேர்ந்த பையனுக்கு, நல்ல உத்யோகம் பார்க்கும் படித்த பெண் தேவை. அசைவம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5963

• வடமாள், சாண்டில்ய கோத்ரம், உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம், செவ்வாய் தோஷம் நாலாம் பாதம், பி.எஸ்.ஸி. போஸ்டலில் படிக்கும், சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் உத்தியோகத்திலிருக்கும் 21 வயதான ஐந்தடி உயரமான பெண்ணிற்கு அரசிலோ வங்கியிலோ உத்யோகத்திலிருக்கும் 29 வயதிற்குள்ளான மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 5964.

• சோழிய வேளாளப் பிள்ளை, எம்.எஸ்.சி. (AG) 26/158/2700 துணை பேராசிரியர். நிரந்தர வேலையில் இருக்கும், சிவந்த நிறமுள்ள அழகான மணமகளுக்கு, மாஸ்டர் டிகிரி படித்து, வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: எம். பொன்னுசாமி, கதவு எண்: 1, முதல் குறுக்குத் தெரு, காந்தி நகர், கரூர்.

• வடகலை அய்யங்கார் கௌதம கோத்திரம் புனர்பூசம் மிதுன ராசி 26 வயது பி.ஏ., படித்த ஹைதராபாத்தில் மெடிகல், ரெப்பரஸன் டேடிவ், வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு, வேலைக்குச் செல்லாத சுமாராக படித்த அழகுள்ள 22 வயதுள்ள பிராமண மணப் பெண் தேவை. வரதட்சணை தேவையில்லை. உடனே பதில். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: கே. நாராயணன், (கஸ்டம் இன்ஸ்பெக்டர்), கதவு எண்: 12—28, கணேஷ் நகர், இராமந்தபூர், ஹைதராபாத் — 500 013.

• செங்குந்த முதலியார் கைக்கோளர் பி.ஏ./5'2"/23½/மாநிறம் மூலம்/ செவ்வாய் தோஷம் இரண்டாம் இடம் நல்ல குணமும் ஒழுக்கமும் வீட்டு வேலைகளில் தேர்ச்சியும் உள்ள பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் பொருத்தமான மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5965.



• இந்து நாடார், அஸ்தம் நட்சத்திரம் 33/165(E4)/3500 அழகும் நல்ல நிறமும் பண்புமுள்ள, அரசு நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கின்ற எஞ்ஜினியருக்கு படித்த அழகான பண்புள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்தோடு எழுதுக. பெட்டி எண்: 5966.

• சைவ பிள்ளை வயது 28, உயரம் 5'10". சொந்தமாக தொழிற்சாலை வைத்து நடத்தும் மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த மணப் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 5967.

• வடமாள் கௌசிக கோத்ரம் திருவோணம் நட்சத்திரம், வயது 33, எம்.ஏ.எம்.எட்., படித்து திருச்சியிலுள்ள தனியார் பள்ளியில் மேநிலை ஆசிரியையாகவுள்ள அழகான பிராமண பெண்ணிற்கு நிரந்தர உத்தியோகம் பார்க்கும் திருச்சிக்கு மாற்றம் செய்து கொள்ளக் கூடிய மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5968.

• சென்னை தெலுங்கு பிராமணர் நியோகி, பாரத்வாஜ கோத்திரம் (1) 30 வயது ரோகிணி, (2) 28 வயது பூரட்டாதி (தனியார் கம்பெனியில் நல்ல வேலை) அடக்கமான பெண்களுக்குத் தகுந்த வரன்கள் தேவை. எளிய திருமணம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 5969.

திருச்சி, பாலக்கரை 32 வயது, சிவப்பு நிறம், பி.யு.சி., படித்து, தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும், கள்ளர் (சேர்வை) வகுப்பைச் சேர்ந்த குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு, தனியார் அல்லது அரசுத் துறையில் நிரந்தர வேலை பார்க்கும் ஒழுக்கமான இதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். விவரங்களுக்கு பெட்டி எண்: 5970.

• கார்காத்த வெள்ளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த மேல்நிலைப் பள்ளியில் ஆசிரியை (நிரந்தர) பணியில் உள்ள 26 வயது அழகிய

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 50/—. தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக் கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், "விளம்பரதாரர் பெட்டி எண்...... C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை — 600 032 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

பெண்ணுக்கு. அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, நிரந்தரப் பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 5971.

* திருவாரூர் வகை சைவ செட்டியார், வயது 26, பி.யு.சி. சொந்தமாக தொழில், மாத வருமானம் ரூ. 4,500/— இவருக்கு சைவ செட்டியார் (அல்லது) சைவ பிள்ளை இனத்தில் படிப்பும், அழகும், வசதி உள்ள பெண் தேவை. குடும்ப முழு விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 5972.

* வடமாள் ஐயர் கர்க கோத்ரம், உத்திரட்டாதி வயது 25, உயரம் 5'3", நல்ல நிறம், +2 படித்து சென்னையில் தனியார் நிறுவனம் ஒன்றில் டைப்பிஸ்ட் ஆக பணிபுரியும் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையில் உள்ள 30/32 வயதிற்குள் மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 5973.

* துளுவ வேளாள இனம், எம்.ஏ., படித்து அரசு பொறியியல் கல்லூரியில் லெக்சரராகப் பணியாற்றும் நற்குணம் நற்பண்புகள் நிறைந்த 28/164/2500 மணமகனுக்கு படித்த குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அதே வகுப்பு அல்லது சைவ வேளாளர் போன்ற இதர வகுப்புக்களைச் சேர்ந்த பட்ட, பட்ட மேற்படிப்பு படித்த, நல்ல நிறமும் அழகும், நற்பண்புகளும் நிரம்பிய பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5974.

* மத்திய அரசின் இன்சூரன்ஸ் கம்பெனியில் பணிபுரியும், பள்ளர் (S.C.) வகுப்பினை சேர்ந்தவருக்கு (26/165/1200) அரசிலோ அல்லது அரசுத் துறை நிறுவனங்களிலோ பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. எவ்வகுப்பும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 5975.

* Alliance invited from Non-Koundinya Grooms, for North Arcot Vadama Bride, running 45, Physical appearance Teen age — working as Officer in Central services Madras — Star Kettai — domestically well trained — Early decent marriage. Sub-sect/widower no bar. Contact Box No. 5976.

* வடமாள் ஸ்ரீவத்ஸம் ஆவிட்டம் ஏழில் (மகரம்) செவ்வாய் 165 செ.மீ. 28 வயது அரசு வேலையிலுள்ள பட்டதாரி பெண்ணுக்கு அரசு பொதுத் துறை வேலையிலுள்ள 32—36 வயது பட்டதாரி வரன் தேவை. விவாகத்துக்குப் பின் வேலையை விட்டுவிட பெண் விருப்பம். தாய் (அ) தகப்பன் மட்டுமே உள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 5977.

* செட்டியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த 29 வயதுடைய பெண்ணுக்கு நல்ல குடும்பத்தில் உள்ள வரன் தேவை. பெண் காண்வெண்டில் 10 வரை படித்து இருக்கிறாள். ஆங்கிலம், கன்னடம், தெலுங்கு நன்கு பேச வருவதுடன் லக்ஷணமாகவும் — நல்ல கலராகவும், ஆரோக்கியத்துடனும் இருக்கும் பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 5978.

* மத்திய தர வருவாயுள்ள சௌராஷ்டிர குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 25 வயது மாநிறம், குடும்பப்பாங்கான பெண், ஹஸ்த நட்சத்திரம், சவனக மகரிஷி கோத்திரம், 8 வது வரை படிப்பு, உள்ளூரில் நிறுவனங்கள், பாங்குகளில் வேலை செய்யும் சௌராஷ்டிர யுவர்கள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 5979.

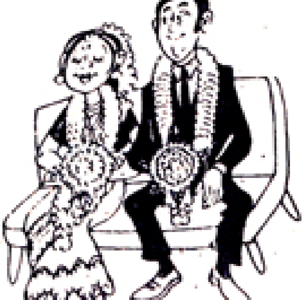
* இந்து ஆதி திராவிடர் வகுப்பைச் சேர்ந்த 29 வயது (சென்னை துறைமுகத்தில் வேலை, சம்பளம் மாதம் ரூ. 2500/—, படிப்பு பி.எஸ்.சி.,) வாலிபருக்கு அதே வகுப்பிலோ (அ) வேறு வகுப்பிலோ படித்து வேலைக்குப் போகும் (அ) வேலைக்குப் போக தகுதியிருக்கும் 26 வயதிற்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 5980.

* இந்து மதம் தேவேந்திர குல பள்ளர் இனம் படிப்பு, பி.ஈ., ஏ.எம்.ஐ.ஈ., வயது 29, உயரம் 159 செ.மீ. மாதச் சம்பளம் ரூ. 3000/— மத்திய அரசாங்கத்தில் உள்ள பி.ஹெச்.இ.எல். திருச்சியில் வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு, படித்த அழகிய மணமகள் தேவை. பேங்க், டாக்டர், ஆசிரியை வேலை செய்வோருக்கு முன்னுரிமை உண்டு. ஜாதி வேறுபாடு இல்லை. குறைந்தது +2 படித்த வேலை பார்க்காதவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 5981.

* துளுவ வேளாளர் இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல அழகும் குணமும் படைத்த 25 வயதுடைய எம்.பி.பி.எஸ்., பட்டம் பெற்று வேலையிலிருக்கும் பெண்ணிற்கு, எம்.பி.பி.எஸ்., எம்.எஸ்., எம்.டி. (அ) பி.ஈ., பட்டம் பெற்றுள்ள அழகும், நற்குணமும் உடைய செல்வாக்கு தோற்றமுள்ள வரன்கள் தேவை. பிள்ளை, முதலியார் இனத்தைச் சார்ந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 5982.

* Decently employed Groom for Vadama Srivatsa Pooradam B. Sc., L.D.C. in Central Government working at Madras 29/150 cms/Rs. 1400/- p. m. Sub-sects acceptable. Girl domestically well trained. Immediate decent marriage. Box No. 5983.

* திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர் பட்டதாரி மத்திய அரசில் பணிபுரியும் மணப் பெண்ணிற்கு 29/160/1500 அதே இனத்தைச் சார்ந்த பெங்களூர் அல்லது மதராஸில் பணிபுரியும் பண்புள்ள மணமகன் தேவை. சீர் வரிசை அதிகம் எதிர்பாராத பெற்றோர்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 5984.





திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர் பெண் 21 வயது, 151 செ.மீ. உயரம் மாநிறம் அனுஷ நட்சத்திரம், குடும்பப் பாங்கு, சங்கீதத்தில் ஆசிரிய பயிற்சி தேர்வு, பரத நாட்டியத்தில் நாட்டிய விசாரதா நற்சான்று. மேற்படி கலையார்வம் உள்ள உத்தியோகத்திலிருக்கும் மணமகன் ஜாதக குடும்ப விவரத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண்: 5985.

- முப்பத்தாறு வயதுள்ள அழகும் மற்றும் குடும்ப வேலைகள் அறிவும் உடைய செகண்டரி ஸ்கூல் தேர்ச்சி பெற்ற கௌசிக கோத்ரம் கார்த்திகை நக்ஷத்திரம் தெலுங்கு பிராமணர் கொலிஞ்நாடு பிரிவைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. உட்பிரிவு வேற்றுமை இல்லை. பெட்டி எண்: 5986.

- எம்.பி.பி.எஸ். படித்த 26 வயதுடைய கவரை நாயுடு வகுப்பைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. உயரம் 5'2". ஜாதகம் மற்றும் குடும்பத்தைப் பற்றிய விவரம் முதலியவற்றுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5987.

- தெலுங்கு பிராம்மண கௌதம கோத்ரம் அவிட்ட நக்ஷத்திரம் மகர ராசி 21 வயதுடைய குடும்பப் பாங்கான +2 முடித்த பெண்ணிற்கு நிரந்தரமான உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். செவ்வாய் தோஷம் இல்லை. பெட்டி எண்: 5988.

- Wanted suitable Non Kasyapa Graduate employed match for Telugu Brahmin Boy aged 31, Chitthirai Star, Velnadu sect, well settled having own house at Bombay. Sub-sects no bar. Reply to Box No. 5989.

- Wanted Iyer Vadamal Non-Vathoola Bride B. Com Graduate Non-employed Fair, good looking, family accomodative for Iyer Vadamal Boy Chithirai DME 27/175 cms/55Kg, Asst. Supdt, Engg. Co., Rs. 1500/-. Box No. 5990.

- Bride & Bride Grooms, Alliance invited from Saiva Pillai/ Saiva Mudhaliar/Saiva Chetty Vegetarian, Bombay/ Karnataka/Tamilnadu/Kerala based employed Bride & Bride Groom for Non-Alcoholic/ smoker 33/163 cms, Graduate employed in Muscat 29/161 cms, S. S. L. C. employed Kerala Government Sister 24/160 PDC good look, home loving medium complexioned. Details with horoscope. Box No. 5991.

- Wanted a very fair, beautiful educated Bride from good and affluent family for tall Iyer Civil Engineer, 30, employed ina reputed construction Company as Project Engineer, Haritha Gothram, Star Karthigai, Suddha Jathakam. scion of an affluent, well placed senior company executive. Reply with horoscope & particulars to Box No. 5992.

- Alliance for Bharadwaja Vadamal Punarvasu good looking, domestically trained, Under Graduate, Iyer Girl age 26, knowledge in Tailoring. Groom preferably from Tirunelvely. Box No. 5993.

- Alliance invited from Govt. Pvt. employed Grooms for Vadama, Koundinya, Visakham, 25 years, 5' height, employed in Pvt. Firm. B.Com., domestically trained, medium complexioned Girl. Sub-sect no bar. Box No 5994.

- Vanniyakula Kshatriya/ Padayachi 30, 160 B. Sc., doing Law, Central Government at Madras Rs. 1550/- per month seeks goodlooking fair government/undertaking employed Girl preferably Graduate. Horoscope optional interested in reformed marriage. Box No. 5995.

- Wanted highly qualified employed Groom for fair Iyer Girl, 21 years, B. Com (M. Com) 5'7," Kettai Star, Srivatsa Gothram, Sub-sect no bar. Early marriage. Send horoscopes with details. Apply to Box No. 5996.

Non-Bharadwaja Smartha white/red complexioned, eye—defectless, with good set of teeth, Graduate Bride for Madras-based propertied handsome entrepreneur Boy only Child of well placed parents of Cultural family 29/160/ 5000/-. Girl and horoscope deciding factor. Reply all details. Box No. 5997.

மாதம் ரூ.1200 ஊதியம் பெறும், 48 வயதுடைய நல்ல நண்பர் ஒருவருக்கு, ஜாதி பேத மற்ற மனநிலையில் 38 வயதிற்குட்பட்டவராயும், சைவமாயும், ஏதேனும் வேலை பார்ப்பவராகவும், அல்லது துணை வருவாய் வாய்ப்பு பெற்றவராயும், சென்னையிலேயே குடியேறக் கூடியவராயும், எளிய சூழ்நிலையில், பிரச்சினையற்ற நல்ல இல்லறத் துணைவி தேவை. விவரங்கட்கு பெட்டி எண்: 5998.

- தெலுங்கு விஸ்வகர்மா, வயது 32, மூலம் நட்சத்திரம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படித்துள்ள, நல்ல குணமுள்ள, குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த அரசு துறை, தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும், வரதட்சணை எதிர் பார்க்காத பரந்த மனப்பான்மையுடைய மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 5999.



பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்: வி. முரளி. துணை ஆசிரியர்: மஞ்சுளா ரமேஷ்.
நிர்வாகக் காரியாலயம்: ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி, சென்னை—600 032. போன்: 4 3154 3, 4 34 157 4 34 14 5.
ஆண்டுச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 48/—; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 120/—; விமானத் தபால் ரூ. 270/—.
அறுமாதச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 24/—; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 60/—; விமானத் தபால் ரூ. 145/—.



கோடை
கடுமை !
கோகுல்
குளுமை !
தூய சந்தனத்தில்
தயாரான ஒரே
உன்னதப் பவுடர்
"GOKUL"
TRADE MARK
SANTOL
TALCUM POWDER
T. S. R. & CO. MADRAS
(PONDICHERRY)


Registered as a Newspaper in Sri Lanka
சுவைமிக்கது
சுப்ரீம், மற்ற எண்ணெய்களைப் போலன்றி, உணவின் மணத்தையும் சுவையையும் மிஞ்சும்தன்மை இதற்கு இல்லை. எனவே, உணவின் இயற்கையான சுவையும் மணமும் பாதிக்கப்படாமல் அப்படியே இருக்கின்றன.
பிசுக்கற்றது
சுப்ரீம், மற்ற எண்ணெய்களுக்கு மாறானது. சிறிதும் பிசுக்கற்றது. பொரித்த அப்பளம் அல்லது பூரியின்மீது எண்ணெயின் சுவடே தெரியாது. மொரமொரப்பும் சுவையும் ஓங்கி நிற்கும்.
பல முறை பயன்படக்கூடியது
சுப்ரீம், மற்ற எண்ணெய்களைப் போலல்லாமல், எத்தனை முறை சூடாக்கினாலும் இதன் நிறம், மணம், சுவையில் குறிப்பிடத்தக்க மாறுதல் இருக்காது. எனவே இதை மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்தலாம். ஆனால் மற்ற எண்ணெய்களையோ ஒரு முறை அல்லது புதிய எண்ணெயை சேர்த்துத்தான் உபயோகிக்கவேண்டும். எனவே இது சிறந்தது.
புதிய
சுப்ரீம்
இருமுறை சுத்திகரிக்கப்பட்ட சுத்தமான தாவர எண்ணெய்
சுப்ரீம், இந்த சமையல் எண்ணெய் விரைவில் சூடேறுகிறது. சூட்டை அதிக நேரம் தக்க வைக்கிறது. எனவே எரிபொருள் மிச்சம். இது தெளிந்ததெளிவாக இருக்க இரு முறை சுத்திகரிக்கப்படுகிறது. இன்னொரு சிறப்பு: இதிலுள்ள உயர்தர பருத்தி விதைப் பருப்பின் சாறு கொலஸ்ட்ரோலைக் குறைக்கிறது; புரதச் சத்தைப் பெருக்குகிறது. எனவே உங்கள் உணவு ஆரோக்கியமாகவும் இன்சுவையுடனும் இருக்கிறது.
சிறந்தவை அனைத்தும் கொண்ட
சிக்கன சமையல் எண்ணெய்
Supreme
Supreme
Artig/SSD/218/87 TAM/A/K